AUTOPERFEIÇÃO COM HATTA YOGA

HERMÓGENES

AUTOPERFEIÇÃO
COM
HATHA YOGA

OBRAS DO AUTOR

YOGA

- **Autoperfeição com Hatha Yoga – 24ª edição**
- **Yoga para Nervosos – 16ª edição**
- **Mergulho na Paz – 14ª edição**
- **Yoga, Caminho para Deus – 6ª edição**
- **Silêncio, Tranqüilidade e Luz – esgotado**
- **Presença da Realidade – esgotado**
- **Canção Universal**

DIDÁTICOS

- **Organização Social e Política – 25ª edição**
- **Pergunta que Ensina (História do Brasil) – 21ª edição**
- **Iniciação à Nossa História – 18ª edição**
- **Programa de História – esgotado**
- **Saltando Obstáculos – esgotado**
- **Programa de Saúde – 11ª edição**
- **Juventude Verdade (Moral e Cívica – 2º grau) – 4ª edição**
- **Educação Moral e Cívica – (1º grau) – 4ª edição**

TRABALHOS PARA CONGRESSOS

- **Yoga Dharshana (IV Congresso Nacional de Filosofia – Forta-**
- **Excelência da Hatha Yoga como Método de Educação Física – (II Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física – RJ)**
- **Ginástica para Adultos (Congresso Mundial de Educação Física – Madri)**
- **Yoga em Geriatria e Gerontologia (I Congresso Nacional de Geriatria e Gerontologia – RJ)**
- **Psicotropismo Não-Químico (IX Congresso Nacional de Psiquiatria, Neurologia e Higiene Mental – RJ)**
- **Yoga para Atletas (Congresso Sul-Americano Extraordinário e I Congresso Colombiano de Medicina do Desporto – Cali)**
- **Relax no Treinamento Desportivo (VI Congresso Panamericano e Iberoamericano de Medicina do Desporto – Cali)**
- **A Juventude nos Caminhos do Espírito Oriental (I Congresso Brasileiro de Higiene Mental do Adolescente – RJ)**
- **Yogaterapia (I Congresso Brasileiro de Assistência Médico-Social – RJ)**
- **Visão Sintéti a do Hinduísmo e o Mundo Atual (VIII Congresso Interamericano de Filosofia – Brasília)**
- **Uma Possível Didática para a Educação para a Saúde (III Congresso Latinoamericano de Naturismo – Santiago do Chile)**

Correspondência para Rua Uruguaiana, 118 – Cob. RJ. – 20.000.

Autoperfeição com Hatha Yoga

Prof. Hermógenes

24ª EDIÇÃO – REVISTA E ATUALIZADA

- Pioneiro do magistério de Yoga e Yogaterapia no Brasil.
- Ex-colaborador do Serviço de Doenças do Tórax, da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro (Yogaterapia)
- Criador do método "Yoga para Nervosos".
- Medalha de Integração Nacional das Ciências da Saúde.
- Diploma d'Onore no IX Congresso Internacional de Parapsicologia, Psicotrônica e Psiquiatria (Milão, 77).
- Ex-Coordenador da cadeira de Filosofia no Colégio Militar do Rio de Janeiro.
- Ex-Orientador Educacional do mesmo colégio.
- Integrante da Comissão Ministerial encarregada de estudar a viabilidade de implantação do Yoga no sistema educacional brasileiro (Port. 373. MEC. 73).
- Professor de *Interiorização*, do Centro de Espiritualização Marista.
- Colaborador das revistas: *Sabedoria* (Rio); *Planeta* (S. P.); *Conocimiento de la Nueva Era* (Buenos Aires).
- Editor da coleção *Libertação Humana* (Record).

EDITORA RECORD

Capa de Luiz Fontes

Ilustrações de Ivan W. Rodrigues

Fotos do Estúdio JB

. . . . . .

Posaram para as fotos o autor e sua esposa

Direitos reservados para o Brasil pela
DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S. A.
Rua Argentina 171 – 20 921 Rio de Janeiro, RJ

Impresso no Brasil

A Maria,

— esposa que Deus
guardava para mim
depois que eu
atravessasse o deserto.

ACADEMIA HERMÓGENES
Rua Uruguaiana, 118 — cobertura
Fone: 224-9189

. . . . . .

"Mas teus exercícios pratica-os diariamente com a seriedade de um ritual e com a inflexibilidade e o zelo de um genuíno artista interessado em produzir uma obra genial. A obra genial és tu mesmo, e o artista também!"

..... **Mestre Universal Kuut Hume**

PREFÁCIO

Há dez anos, convencido de que "felicidade não compartilhada, se não fosse um mito, seria furto ou parasitismo", eu, um ex-tuberculoso, ex-gorducho, ex-abatido, ex-angustiado, ex-fatigado, resgatado da infeliz "normalidade" de nossos dias, rejuvenescido, forte, em harmonia comigo mesmo, tendo aprendido a amar a Deus, e no desejo de servi-Lo em meus semelhantes, lancei a primeira edição deste livro, que, em dois meses, foi consumida. As edições subseqüentes foram conquistando centenas de milhares de pessoas, dando nova direção e dimensões novas às suas vidas. O "milagre" que se dera em mim, com a graça de Deus, se multiplicou. E se multiplicará — estou certo.

O livro destinava-se a ajudar. E o conseguiu. Muito mais do que seria razoável esperar. Uma senhora em Olinda, até então neurotizada porque tinha uma filha retardada, fez as pazes com o mundo e com Deus. Passou a ver na filha, não mais um entrave, porém um elemento que a Divindade lhe dera para, através do amor materno e da resignação, caminhar na estrada luminosa do espírito. Uma freira brasileira, beneficiada pelo livro, usa-o agora como guia para ensinar Yoga a suas irmãs, numa comunidade da Bélgica. Um jovem monge franciscano alcançou vivências espirituais mais profundas. Uma senhora de Porto Alegre que, devido a uma velha fobia, não mais saía sozinha de casa, libertou-se. Um senhor de 75 anos, gorducho e reumático, reduziu 20cm na cintura e, sadio, hoje se põe de cabeça para baixo com uma facilidade invejável. Um adolescente, cujo pai recentemente praticara suicídio, recobrou o gosto pela vida. Humilde funcionário dos correios, em Natal, venceu a timidez neurótica e começou a viver. Também em Natal, um funcionário do Banco do Brasil, depois de muitos anos de diabetes que parecia invencível, acha-se radicalmente curado. Um viajante de laboratório farmacêutico, depois de libertar-se de um semiviver enfermiço, ao lado de sua maleta de amostras, hoje carrega, para mostrar aos médicos, um novo medicamento: um exemplar deste livro. Em Porto Alegre, um locutor esportivo melhorou sensivelmente a voz, e hoje não sente fadiga ao irradiar uma partida. No Rio de Janeiro, uma jovem inutilizada pela pólio restabeleceu considerável parte dos movimentos das pernas. Em Recife, uma senhora mãe de quatro filhos conseguiu evitar uma intervenção pulmonar já de data marcada e reequilibrou seu psiquismo. Em Campinas, um advogado neurótico reencontrou a harmonia que se rompera. Na mesma cidade um seu colega de profissão recuperou-se de uma poliartrite. No Rio, uma senhora libertou-se de uma dor de cabeça que durava oito anos, e um engenheiro aposentado,

de uma enxaqueca que o atormentava há cinqüenta. No Rio Grande do Norte, um velho ateu se voltou para Deus. Um funcionário do Ministério da Marinha, há muitos anos presa de uma obsessão erótica, triunfou sobre sua fraqueza. É hoje um homem livre. Não sei do número dos que venceram a insônia, a prisão de ventre, a asma, as arritmias cardíacas, a inércia hepática... E quantos deixaram de ser martirizados por "bicos-de-papagaio"? E quantos puderam abandonar coletes de aço e coleiras? Não sei quantos. E quantos recobraram a vida-sorriso, a vida-coragem, a vida-luz?! Milhares, não sei quantos, se alforriaram do fumo, do álcool, das drogas. Muitos, mas muitos mesmo, ou quase todos que leram e praticaram este método experimentaram paz, conquistaram equanimidade, criaram coragem para viver, lutar e vencer.

Hoje milhares de pessoas bendizem o dia em que se iniciaram no Yoga, como leitores e como pesquisadores de sua filosofia, onde encontraram um rumo para a existência, uma solução, um abrigo contra o desespero, um antídoto contra o medo, um caminho para o amor, para a luz, para o bem, e para Deus.

Meses depois de lançada a primeira edição, considerável volume de correspondência foi crescendo. Eram notícias, agradecimentos, relatórios cheios de entusiasmo. Choveram depoimentos, alguns documentados (1). Hoje disponho de um arquivo precioso de provas escritas e gravadas. Cartas de perto. Outras de muito longe: Angola, Argentina, Uruguai, Peru, Portugal, Espanha, Alemanha, Estados Unidos.

Diante da evidência tão eloqüente com gente supondo coisas grandiosas que não mereço, peço a Deus que "não me deixe cair na tentação" da vaidade, pois seria minha ruína espiritual. Atribuo tantas vitórias, tantos casos emocionantes e lindos, à graça oniatuante de Deus. Ela operou todas as libertações, todas as transformações e curas. Todos aqueles que se harmonizaram com o Todo, por meio do Yoga, conseguiram reorganizar suas vidas, sanear suas mentes e instalar saúde em seus nervos, vísceras, glândulas, músculos...

O mesmo vai acontecer com você. Esteja certo.

Yoga não é superstição. É ciência. Ciência da boa, que a medicina acata e utiliza. Os médicos bem informados receitam Yoga. Não fosse Yoga merecedora do apoio da classe médica não teria eu, um leigo, comparecido com trabalhos a seis congressos médicos: quatro na Guanabara e dois em Cali. Houvesse suspeita de charlatanismo, não tivesse bases austeras, não fosse uma ciência, minha esposa e eu não teríamos tido a grande alegria de aplicar yogaterapia a internos na Santa Casa de Misericórdia do Rio, não teria eu tantas oportunidades de fazer conferências para médicos em faculdades de medicina.

---

(1) Antecipadamente agradeço a todos que me enviaram seus depoimentos, que me derem a alegria de saber que triunfaram Se possível, enviem documentos (receitas, laudos médicos, radiografias, exames clínicos, cardio e encefalografias...). A todos que o fizeram, as bênçãos do céu.
Correspondência para Academia Hermógenes — Rua Uruguaiana, 118
Cob. Rio — RJ. — 20.000.

Se os fatos não valem como prova então você deve fazer sua experiência pessoal. Leia todo o livro e, atendendo a suas instruções, pratique. Pratique mesmo e para valer. Não suponha que sem professor é impossível. Se você não contar com um professor de *absoluta confiança*, comece a prática pelas instruções do livro. Não tenha receio. Só lhe peço que *atenda às instruções*. Não se arrisque a inovar. O livro é auto-suficiente, isto é, basta-lhe como instrutor. Caso esteja enfermo, caso tenha receio, consulte um médico — mas por favor um que tenha noções sobre Yoga.

O que este livro fez por tantos outros também vai fazer por você. É a mesma didática, o mesmo estilo de exposição, o mesmo esquema, a mesma técnica. As pequenas mudanças e acréscimos desta edição visam a dar maior clareza, precisão e atualização.

Por falar em atualização, lembro-me de que, há uma década, a primeira edição sugeriu pioneiramente muitas coisas que hoje estão acontecendo: maior consumo dos cereais integrais; a redução do consumo de açúcar refinado; o yogurt na dieta de todos; campanha contra cigarro, álcool, refrigerantes e drogas; tratamento da obesidade a partir da psicoterapia... Parece que esta obra será sempre atual. É possível, pois trata de uma ciência e uma técnica de atualidade eterna — o Yoga hindu.

Escrevo este prefácio, não digo em estado de sofrimento, pois quem se entrega a Deus não tem como abater-se e preocupar-se, mas como não ter compaixão pelo mundo que os jornais estampam e que escuto na voz nervosa dos locutores? É um mundo agônico. Uma civilização em ritmo de devastação, onde a dependência aos psicotrópicos não respeita sequer a área sagrada da infância, invadindo a escola e os lares, onde a arte se erotizou para faturar, onde o homossexualismo é proclamado sadio, onde literatura, teatro, cinema, divertimentos corrompem o gosto e a moral explorando o mórbido, o asqueroso, o teratológico, segundo a rendosa fórmula sado-erótica. Escrevo este prefácio ouvindo o riso das multidões neurotizadas em desesperada fuga prazerosa. Tenho pena do ser humano neste fim de ciclo, vendo-lhe o sofrimento no rosto ansioso e doente de muitos que me procuram pedindo lenitivo para suas almas ulceradas, frustradas, arrependidas, querendo remédio contra o tédio, o vazio e o medo. Estou escutando legiões a gemer sob os escombros desta civilização moribunda. Escrevo compadecido dos imediatistas a juntar do solo árido as tristes colheitas de seus desvarios.

Mas nem tudo está perdido. Os jovens são a esperança. Parte da juventude começa a descobrir a Lei Suprema, o Amor Divino, a Luz Redentora, a Paz Inefável, a Beleza, a Justiça e a Verdade de Deus, nas mensagens antiqüíssimas, mas milagrosas e eternamente atuais, trazidas aos homens pelos *Avataras da Divindade*. Este é o fato mais auspicioso da hora atual do mundo. Os jovens têm condições de compreender e valorizar o que eles disseram e têm a suficiente e santa coragem de se tornarem seus discípulos sinceros, sem egoísmo e sem hipocrisia. Legiões de jovens neocristãos, neo-hinduístas, neobudistas movimentam as ruas das grandes cidades do mundo, louvando Jesus, cantando *Hare Krishna*, entoando velhos

sutras de Gautama. As práticas psicossomáticas do Yoga, iguais às que este livro ensina, estão resgatando muitos jovens das drogas alucinantes. As filosofias cristã, hinduísta e budista estão redimindo, despertando, santificando... A imprensa internacional abre espaço no cinza-escuro de suas manchetes para informar que os moços estão trocando Marx por Krishna, Marcuse por Jesus, Mao por Budha, Lenini por Gandhi e Luther King. Muitos estão deixando o viver egoístico pela generosidade da *Karma Yoga*, o erotismo extremado pela *Bhakti Yoga* (amor devoto), as demonstrações destruidoras de protesto pelo *ahimsa* (não-violência), a devastação física e moral pela *Hatha Yoga*, os manuais de subversão pelo *Gita*, pelo Evangelho ou pelo *Damapadha*. Agora sim! Há esperança!

Como é bom verificar que os jovens estão enamorados pela realização espiritual, pelas filosofias profundas, pela moral, pela disciplina do Yoga!

Espero que este livro continue o que tem sido, uma convocação, um roteiro, um instrumento redentor para todos, não importa a idade. Desejo que outros milhares possam realizar uma transformação, um enriquecimento de suas personalidades, harmonizar seus conflitos, vencer a doença, e irradiar amor e alegria no mundo. Desejo que este livro possa oferecer-lhe uma pequena janela para a Luz Perene, um caminho aberto para seu tesouro íntimo — o Onipresente, o Cristo Cósmico.

Dez anos passados. Quantas dívidas de gratidão! Agradeço a todos que me comunicaram suas experiências. À classe médica, que me incentivou. Aos que me ajudaram a corrigir e melhorar as várias edições. Aos que me desafiaram com seus problemas. Aos colegas professores que fizeram deste e de meus outros livros leitura obrigatória para seus alunos.

Esta é uma edição *verdadeiramente atualizada*. As pesquisas científicas, principalmente as da moderna psicotrônica e da parapsicologia, nestes últimos anos, avançaram espantosamente. Como não podia deixar de ser, vieram corroborar a ciência yóguica. Experiências com eletroencefalógrafos, "detetores de mentira", instrumentos de "biofeedback", kirliógráfos e outras não poderiam deixar de ser referidas e comentadas neste livro, que deseja oferecer a você a convicção de que está começando a percorrer um caminho seguro, sem embustes, sem fantasias, sem superstições, mas, ao contrário, absolutamente comprovado pelo que há de mais atual e inquestionável na ciência internacional.

Nesta edição adquira conhecimentos sobre *waerlandismo*, *ondas alfa*, *bioplasma* e outros assuntos atualíssimos, que você não pode ignorar.

Agradeço aos amados mestres da Índia multimilenar, aos doutos do ocidente, a meus fiéis assistentes, à minha amada esposa — Maria — infalível no apoio, rigorosa na crítica, companheira de estudo e meditação. A todos desejo a Luz, o Amor, a Paz, o Poder, a Glória, a Verdade e a Bem-Aventurança do Senhor Supremo.

Agradeço a Deus ter-me permitido transmitir aos que sofrem este seu recado.

Hermógenes

ÍNDICE

Págs.

PREFÁCIO 9
INTRODUÇÃO 15

1 — GENERALIDADES

Os que praticam Hatha Yoga 20
O que é Hatha Yoga 22
Hatha Yoga, uma ginástica 26
... Diferente da ginástica ocidental 28
Você também pode 30
Juventude e longevidade 34
O sistema nervoso 43
O sistema endócrino 49
Prâna e corpo prânico 56

2 — PRANAYAMA

Respiração 62
Pranayama e sua importância 64
A boa respiração deve ser nasal 65
O diafragma e a respiração diafragmática 67
Respiração completa 71
Vários exercícios 75

3 — ÁSANAS

Asanas: o que são 84
A perfeição progressiva 85
Asanas: arte divina 86
Suryanamaskar ou Saudação ao Sol 87
Asanas destinadas à meditação e *pranayama* 89
Asanas sentadas 90
Asanas de flexão da coluna 94
Asanas de torção 105
Asanas de equilíbrio 107
Asanas de inversão 111
Exercícios vários 124
Recomendações gerais 125

4 — PURIFICAÇÕES

Generalidades 132
O banho 132
Lavagem estomacal 133
Limpeza mecânica do nariz 134
Jejum 135
Outras purificações 136

5 — HIGIENE ALIMENTAR

Viver para comer ou comer para viver 137
Quando devemos comer 137
O que é alimento 140
Será o homem um carnívoro? 146
Dieta como fator de juventude e longevidade 151
As tabelas alimentares não são absolutas 152
Os alimentos mais completos 153
Combinação de alimentos 158
Maus hábitos alimentares 159
Macrobiótica e renovação biológica 162

6 — REPOUSO

Fadiga: amiga ou inimiga? 164
Os tempos modernos são fatigantes 168
O que é fadiga 171
Yoga, o melhor dos desfatigantes 172
Técnicas 173
Shavâsana (E-6) Relaxamento 177

7 — ATITUDE MENTAL

O psiquismo e a saúde 185
O problema ético 188
Ahamkara — o Mal — a Dor 191
Sugestão e auto-sugestão 195
O que é sábio esperar do Yoga 201

8 — VAMOS À PRÁTICA

Programas 205
Quadro geral das técnicas 208
Tabela das Lições 210

9 — YOGATERAPIA

Um fato incontestável 229
Yogaterapia e a Ciência 230
Yogaterapia e as especialidades médicas 231
Características da yogaterapia 232
As várias frentes 233
Consiga o máximo da yogaterapia 233

10 — YOGA PARA TODAS AS IDADES

As crianças 235
Os adolescentes 235
Os idosos 237
Só para mulheres 238

APÊNDICE

Aplicações yogaterápicas 245
Eletroterapia 260
Yoga e ciência psicológica ocidental 264
Receitas culinárias 266
Bibliografia 271

INTRODUÇÃO

Com os exercícios de Hatha Yoga ensinados neste livro, preparamos o corpo físico para que, em perfeita e harmoniosa saúde, possa o ego sentir-se bem e assim obedecer às leis que nos conduzirão à felicidade.

Pode o ser humano perder seus bens e novamente recuperá-los, mas há certa forma de perder a saúde que é definitiva, irrecuperável. Daí por diante o ser humano não tem como ser feliz. A condição absoluta, da absoluta felicidade, está, entretanto, na união com Deus. Quem a realiza não está mais sujeito às alternâncias de ventura e desventura.

Devemos sempre lembrar que tudo quanto o homem faça visando apenas a sua própria pessoa pouco valor tem para o Eterno. Nossa União com Deus pelo Yoga exige sejam banidos de nosso coração todos os motivos que fortalecem o ego.

O objetivo de nossa jornada por este planeta é a Perfeição e, para atingi-la, mister se faz seguir em primeiro lugar o *reto pensar* e, depois, o *reto agir*. Precisamos cumprir da melhor forma nossas tarefas, sendo de preferência atuantes, jamais ociosos. A atividade nossa, aperfeiçoada com as práticas que este livro ensina, por certo fortalecerá a mente e o corpo, proporcionando longa vida normal. A inatividade conduz à fraqueza do corpo e da mente, determinando uma vida incerta, impotente, anormal. Todo ser vivo se alimenta. O alimento cresce pela ação da chuva, do solo e do sol. É Deus, a Vida. Una que é tudo no Todo e em todos penetra, que atende às súplicas que, sob a forma de *reta ação*, os homens lhe fazem. Ele os alimenta de seu infinito manancial, onde nada se cria e nada se perde.

É assim que ação boa é causa de bons efeitos e ação má, de maus efeitos.

É ainda neste livro que podemos vislumbrar, por trás da ação humana, a silenciosa e infalível *Lei do Karma,* que nos alerta de que jamais fugiremos às boas ou más conseqüências de nosso agir. Avisa-nos que nunca nos devemos deixar dominar pelos objetos sensuais; que devemos pairar acima da submissão afetiva, seja desejando, seja detestando; que precisamos escapar às paixões, pois estas nos impedem de alcançar o Verdadeiro Saber; que precisamos nos furtar aos inimigos de nossa alma, os nossos sentidos desgovernados. Estes devem atender ao controle da Razão, se queremos a Luz Divina do Eu Real.

O livro do Professor Hermógenes ajuda-nos a distinguir o ego do Eu Real. Uma vez feita esta distinção, a alma humana, sob o *reto pensar* e *reta ação,* em função do Eu Real, que tudo penetra, domina o pequeno ego que, assim subjugado, se transformará na alma da alma, chispa divina, que é a imagem e semelhança de Deus. Eis o *Eu Sou Ele.*

"Autoperfeição com Hatha Yoga" traz uma advertência, mostrando como, só pelo conhecimento interno de nós próprios, podemos iluminar-nos com o Espírito, esta vibração que anima todas as formas do Universo, desde os milhões de átomos do grão de areia ao recôndito abrasador do sol. A obra do Professor Hermógenes nos envia à meditação em AUM, a sintonizar com Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo. As inicialmente fracas vibrações irão aumentando, à medida que a prática se aperfeiçoa e nos aperfeiçoamos em nossa vida ética.

Hermes Trismegisto (o Três Vezes Grande), quatro milênios antes de Cristo, enunciou princípios universais — os que estruturam o cosmo e que encontram eco no Yoga:

1. Princípio do mentalismo;
2. Princípio da correspondência;
3. Princípio da vibração;
4. Princípio da polaridade;
5. Princípio do ritmo;
6. Princípio da causa-efeito;
7. Princípio da geração.

Aconselhamos o estudo do *Kaibalion,* onde estes princípios se acham explicados. Nele pode o aspirante à verdade aprender os sete princípios, assim como sua aplicação. Pela transmutação da Mente,

de grau em grau, de condição em condição, de pólo em pólo, de vibração em vibração, o discípulo chega à auto-realização.

Segundo, princípio da mentalidade, para que nossa disposição ou estado mental se transforme, indispensável é que a vibração também se transforme. Pelo princípio da polaridade, conseguimos distinguir uma vibração mental desagradável e, assim, mudar sua polaridade, mediante uma forte concentração no pólo antagônico, o desejável. Dessa forma, a coragem pode substituir o medo.

Há um plano superior de consciência e há um pólo inferior também. Os Hermetistas e os Yoguis avançados, polarizando-se no Pólo Positivo de seu ser — o Pólo Eu Sou — elevam-se a um plano superior de consciência, livrando-se do pólo oposto, o negativo, o da recusa, o da negatividade onde reside seu pequeno ego. Nisto consiste a aplicação do princípio do ritmo, em prol da nossa elevação do pólo inferior ao superior.

Somente pela aplicação sábia de um princípio é que podemos neutralizar um outro, sem, no entanto, desrespeitá-lo. No princípio de causa-efeito, que se expressa na Lei do Karma, sabemos que ninguém escapa às conseqüências de suas ações como ser inteligente. Há, no entanto, a considerar os vários planos da causalidade e, assim, tem-se a faculdade de empregar as leis do plano superior sobre o inferior, vencendo-as.

Diz o *Kaibalion*: "Os Sábios se servem das leis do plano superior a fim de governarem o plano inferior. Atendem às leis que vêm de cima deles, mas, em seus próprios planos assim como nos que lhes são inferiores, governam e dão ordens. Assim procedendo, formam parte com os princípios sem a eles se oporem. O Sábio concorda com a Lei e, conhecendo-a, opera através dela, sem jamais ser seu escravo. Do mesmo modo que o nadador hábil nada para onde quer, conforme sua vontade e não como o barco que é governado de cá para lá, assim é o Sábio em comparação com o homem vulgar. Contudo, o Sábio e o ignorante, o nadador e o barco, estão sujeitos à Lei. Aquele que isto compreende está bem no Caminho do Domínio".

A verdadeira *transmutação hermética* é uma arte mental. Isto porque, sendo o Universo essencialmente mental, só pela mente pode ser governado. O Todo é Mente.

Num livro como este que ensina Hatha Yoga, encontra o candidato como, aplicando os princípios, conseguir controlar os músculos e órgãos, seus sentidos e sua mente, sem violentar-lhe as leis, sem frustrações ou recalques. Os ocidentais, com a leitura e principalmente a prática deste livro, aperfeiçoando o corpo e ao mesmo tempo

retardando o envelhecimento, estarão criando condições para o caminhar para a Verdade, mediante a auto-realização.

Jamais poderei julgar o Professor Hermógenes, estou certo porém de que as graças e as bênçãos de Deus já lhe ofereceram o gozo interno de sua união com o Infinito.

Não pretendo falar de mim próprio, porém *na condição de médico posso atestar a verdade sem falhas de todo o conteúdo do livro.*

Tenho a idade de um vovô e diariamente pratico Hátha Yoga, visando à minha auto-realização. Todos os dias faço de 25 a 30 minutos de *shirshâsana* (pouso sobre a cabeça) e posso testemunhar que, com esta *rainha das âsanas* se pode atingir o máximo em benefícios físicos e espirituais. É das mais indicadas para o rejuvenescimento. Eu mesmo rejuvenesci uns trinta anos, depois das práticas de Yoga.

Como médico posso afirmar o valor terapêutico dos exercícios de Hatha Yoga. Concordo com o autor deste livro em alertar os leitores para os casos de contra-indicações.

A prática de Hatha Yoga abre-nos as portas da *Raja Yoga* e da *Kriya Yoga.* Levar-nos-á à superação da ignorância, do egoísmo, do ódio e de tudo quanto nosso ego gosta desta vida profana. *Sem absoluta devoção e pureza é inócua a prática de Yoga.* Os membros da "Self Realization Fellowship", instituição criada pelo Parahamsa Yogananda, autor de "Autobiografia de um Yogui Contemporâneo", considera como indispensáveis aos praticantes de Yoga os seguintes aspectos:

1. Cumprimento dos preceitos do Evangelho de Nosso Senhor Jesus e de Mestres orientais que realizavam o Verdadeiro Ser;
2. Superioridade da mente sobre o corpo;
3. Harmonia da ciência com a religião;
4. Difusão da fraternidade espiritual entre os muitos povos;
5. Praticar a autocura pela força mental;
6. Chegar a Deus por quaisquer dos caminhos, buscando fazê-los se harmonizarem num tronco comum;
7. Vencer o mal com o bem, a tristeza com o gozo inefável, a crueldade com a bondade, o ódio com o amor;
8. Fazer o desenvolvimento integral: corpo, mente e alma;
9. Servir à humanidade com espírito de renúncia;
10. Aprender a perdoar e a compadecer-se.

Com tolerância, fé e persistência, destruiremos em nós o egoísmo e assim alcançaremos a meta. Chegaremos a penetrar no sistema vibratório OM. Para tanto, preparemos nosso corpo. Afinemos o instrumento a fim de que notas vibratórias, até agora desconhecidas, possam nos transformar a mente, que passará a servir à Alma Eterna.

Para atingir os sonhados objetivos, indicamos a leitura e a prática desta obra, associada com Krya Yoga da Self Realization.

OM!

Dr. AMARO AZEVEDO

(Presidente do Congresso Médico Mundial de Homeopatia, Presidente do Instituto Hahnemanniano do Brasil, Presidente da Federação Brasileira de Homeopatia com os cursos de Nutrição e Alimentação e Endocrinologia na Columbia University, EUA).

GENERALIDADES

OS QUE PRATICAM HATHA YOGA

Há alguns anos, o jornal "O Globo" noticiou que a imprensa de Paris, perplexa, indagou a razão da resistência aparentemente ilimitada com que o cantor Belafonte, imperturbável, atendia a seus compromissos contratuais. O jovem artista declarou-se praticante de Hatha Yoga, acrescentando que "quando fico de cabeça para baixo, o sangue desce à cabeça e vai arrebentar as teias de aranha da fadiga e da preocupação". Inúmeros artistas de cinema fazem o mesmo.

Se bem que a Hatha Yoga não vise ao desenvolvimento de aptidões atléticas, não deixa também de prestar grande ajuda aos desportistas. (1) "O Yoguismo mostrou-me uma introdução inteiramente nova ao problema do treinamento, e capacitou-me para dar de mim o máximo com o mínimo de pressão física... Quem quer que busque autêntica aptidão mental e física, pode segui-lo..." Declara Laurie Buxtou, Presidente da Associação de Boxadores Profissionais de Londres (cit. por Desmond Dunne, em "Yoga ao Alcance de Todos", ed. O Pensamento).

Um monge católico da Bélgica, diante dos frutos de sua experiência pessoal, escreveu um dos mais belos livros sobre Hatha Yoga: *Yoguin du Christ — La Voie du Silence — L'Experience d'un Moine* (2). É um documento válido para demonstrar que, sem qualquer contra-indicação sectária, o Yoga é o *caminho real para o autêntico homem religioso*. Eis o testemunho deste autor: "Poucos são os homens verdadeiramente sensíveis à presença de Deus em seu coração... pela dificuldade de encontrar calma propícia a seu diálogo com Deus".

"Há, no Oriente, todo um conjunto de práticas de uma técnica experimentada, e que se poderia chamar a via, o caminho do silêncio.

---

(1) Já o tenho provado a congressos de medicina esportiva.
(2)) A tradução em português tem o título "Yoga para Cristãos".

Desde recuadas eras, sábios da Índia têm ensinado o homem a comandar seus pensamentos, a dominar seu psiquismo, a manter-se numa atmosfera de repouso, de profunda paz, longe de tudo que perturba o homem e em torno do homem..." e mais adiante descreve o estado de euforia que o Yoga proporciona ao religioso:... "trata-se de uma euforia bem real que dura, se prolonga, estende-se a vários patamares, físico, psíquico e espiritual de nossa vida quotidiana. Não é uma ilusão, algo irreal... É um estado concreto, psicológico, mas seguramente físico também. É um estado de saúde, diríamos voluntário, que permite mais e melhor, no plano humano, de início, e no plano cristão, religioso e espiritual a seguir. É um "contentamento" que na alma e no corpo se instala, favorecendo, não esta experiência de Deus, de que se fala, mas a própria vida espiritual que a motiva e ela corrobora. Sem dúvida, a prática do Yoga torna esta vida espiritual mais acessível, portanto mais aberta ao intercâmbio de Deus com a alma e desta com Deus... estimula a vida da fé, amor a Deus e ao próximo, torna mais agudo o senso de dever, o senso de responsabilidade..." Para que mais dizer?...: (1)

O ex-Primeiro-Ministro da Índia, J. Nehru, encontrava forças e paz no Yoga; Ben-Gurion, por muito tempo líder do Estado de Israel, também praticava técnicas yogues. O estadista precisa realmente de forças, tranqüilidade e coragem serena para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades históricas, e o Yoga pode ajudá-lo. A respiração profunda (técnica yogue) fez parte do regime terapêutico que restaurou a saúde abalada do Presidente Eisenhower.

No livro "Hatha Yoga, Paz e Saúde", de Indra Devi (Editora Civilização Brasileira), lê-se: "O grande violinista, Yehudi Menuhin, considera o Yoga — e um sono tranqüilo — mais importante para sua arte que o estudo diário de seu instrumento. Seu mestre de Yoga, B. K. Iyengar, de Poona, Índia, exibe orgulhosamente um relógio de pulso com a seguinte inscrição: 'Ao meu melhor professor de violino... de Yehudi Menuhin.'

Parto sem dor, terapia por relax, muitos tratamentos psicossomáticos, hoje tão em uso pela medicina ocidental, são nada mais do que técnicas da Hatha Yoga, hoje tão reconhecida que faz parte da preparação psicofísica dos cosmonautas.

Você também, leitor, tenho certeza, vai abençoar o dia em que iniciou seu treinamento yogue. Sua vida, a partir desse dia, mudando incessantemente, levará você aos tesouros de seu *verdadeiro Eu. Você* voltará a ser o *herdeiro da divindade*.

---

(1) Entre leitores-praticantes conto com vários sacerdotes amigos.

O QUE É HATHA YOGA

Uma onda de curiosidade acerca do Yoga tem, nos últimos tempos, assaltado o homem ocidental. É como se o Ocidente descobrisse o Oriente. É muito rico em conseqüências tal descobrimento: novos horizontes, novas perspectivas, novas técnicas de vida, esperanças novas, remédios novos. Novos para nós. Para os povos do Oriente, velhíssimos. Milenar é o Yoga.

Contou-nos Jesus que um filho, ansioso de conhecer o mundo, um dia rogou ao pai a herança e partiu em viagem. No início, a *ilusão* e a *atração* do que é mundano *afastaram-no* cada vez mais daquele lugar — *a casa paterna* — onde desfrutara segurança, alegria, amor, paz, beleza e verdade. Tempos depois, os recursos que trazia foram-se exaurindo. Os prazeres e os amigos, até então compráveis com dinheiro, aos poucos foram-se fazendo mais raros, até que se foram de todo. A dor substituiu os prazeres; a solidão, os amigos. A intranqüilidade ocupou o lugar da segurança. O medo, a miséria física e moral tornaram-se todo-poderoso em sua desgraçada vida. Foi então que, tenuamente, quase inconscientemente, o *filho pródigo* começou a ***sentir*** que somente poderia salvar-se se novamente voltasse a *unir-se a seu lar paterno*.

A parábola termina com o reencontro da felicidade. É o *happy end* que lhe desejo, meu caro irmão, que, tal como eu, já começou a *sentir que precisa unir-se*. Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida, que há milhares de anos vem servindo de *estrada de volta àqueles que anseiam por, novamente, se fundirem na plenitude de onde promanaram*.

Você que lê este livrinho está agora mais perto da *Casa do Pai* do que muitos outros irmãos de humanidade. Sabe por que o digo? Porque você já sente o *desejo de voltar*. Seu interesse por esta obra me diz que você já iniciou sua gloriosa viagem de volta. Você começa *a religar-se, a unir-se, a juntar-se, a comungar, a integrar-se, a unificar-se em si mesmo*... Tenho razão. Não é verdade?

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita *yuj*, cujo significado é *jugo junção, união, integração*... Exatamente o que você deseja.

Por mais destacado que seja nosso lugar na sociedade; por maio res que sejam nossos haveres e poderes; por mais intensos que sejan nossos prazeres, continuamos *sentindo* que algo nos falta. Há uma indeterminada *necessidade a tranqüilizar-nos*, necessidade que não é sexo, não é livro de cheque, não é uma posição de mando, nem um

lugar nas colunas sociais, nem mesmo a beleza, ou uma boa família, que também não é carinho e afeto. É, isto sim, a triste sensação de sermos *desterrados*. Isto é o que nos inquieta. É a ânsia de voltar. A filosofia existencialista o demonstra.

Você deve estar concordando comigo. Você sabe, por experiência própria, que tudo que você tem *feito e possuído* não lhe tem dado perfeita tranqüilidade e satisfação. Outras pessoas, milhões em todo o mundo, discordarão e, ainda *iludidas e obcecadas* pelo mundano, darão de ombros e prosseguirão na viagem de ida. Sua hora chegará. A dor amiga lhes abrirá os olhos, algum dia. Esta é a lei natural.

Yoga também quer dizer *unificação de si mesmo*. O que implica levar o homem vulgar a transcender o atual estado em que vive: "uma casa dividida contra si mesma". O homem comum é um incoerente e desarmônico amontoado de desejos, pensamentos, paixões, hábitos, emoções, preconceitos, sentimentos, idéias e ideais, lembranças, atitudes conscientes e inconscientes. O homem não é, infelizmente, uma unidade e sim um desastrado conflito, uma guerra civil incessante. Não tem paz. Não tem força. *Unificar-se,* tornando-se um todo harmônico, é seu destino superior. Em outras palavras, Yoga é o que lhe falta.

Quando através dos anos, de diligente prática e de consciente aspiração, o homem for realizando *seu* Yoga, um dia poderá gloriosamente dizer com Jesus: "eu e o Pai somos Um".

Até este ponto, tratei de explicar-lhe o mais elevado objetivo do Yoga, à luz de sua conceituação mais transcendente. É um objetivo longínquo, parecendo até inatingível. Trataremos de outros mais próximos, mais acessíveis, que nada mais são do que intermediários a serem antes conquistados. O objetivo *união com o Inefável* permanecerá como a estrela-guia. Permanente e silenciosamente continuaremos a desejá-lo. Por agora contentar-nos-emos com realizações mais modestas, no entanto indispensáveis. Uma destas consiste na educação psicossomática, conhecida como Hatha Yoga, objeto primacial deste livro.

Agora que temos uma noção do Yoga, torna-se mais fácil explicar o que é este tipo especial chamado Hatha Yoga, que etimologicamente quer dizer Yoga do *sol* e da *lua,* tendo por fim o *aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece.*

Assim como, neste momento, ondas hertzianas transpassam-me em todos os sentidos, sem que as possa perceber, pois careço das válvulas e resistência de um receptor, assim também a Divina Pre-

sença me envolve, me penetra, me alimenta e anima, mas, infelizmente, não sou capaz de *senti-la, de experimentá-la*... Deus está aqui, em mim, e eu tão *longe d'Ele!*... Por quê?

Porque algo me falta — determinadas *perfeições*. Porque algo me sobra — determinadas *imperfeições*. Urge que conquiste aquelas e destas me livre. Só assim poderei *sintonizar com a minha Fonte Interna*. Meu aparelho receptor consiste no sistema psicossomático (mente e corpo), que Hatha Yoga cuida elevar a um alto grau de aprimoramento.

Neste sentido, a Hatha Yoga é a antítese do ascetismo praticado por místicos orientais e ocidentais, que flagelam o corpo, visando com isso a alcançar o desenvolvimento espiritual. A Hatha Yoga, admitindo que "o corpo é o templo do Espírito Santo", preocupa-se, ao contrário, com o corrigir, purificar e embelezar o templo para receber o Hóspede tão desejado. Quando o Senhor Budha sentiu que, com prolongados jejuns e tormentos físicos, estava quase "arrebentando a corda tensa da cítara", e que o instrumento ficaria danificado e incapaz de executar a "divina música", abandonou o ascetismo.

Das várias modalidades do Yoga, a Hatha Yoga é aquela que, polindo a taça do corpo, vira-a de boca para cima, à espera de que o Licor Divino venha enchê-la; que, limpando as vidraças do corpo, permite que a Luz o penetre; que, lavando a alma das enfermidades e da fraqueza, faz o diamante do espírito refletir o Sol Infinito. O monismo hindu, fundamento filosófico da Hatha Yoga, ensina que espírito e corpo não são mais que aspectos diferentes de uma mesma unidade essencial; por isso, não é o corpo menos digno de cuidados e reverência. Não constitui materialismo, portanto, o zelo pelo veículo físico — o corpo. Materialismo e mesmo narcisismo é o cuidar exclusiva e vaidosamente do físico. O *pecado* consiste em tomar como fim o que não é mais do que um meio.

O termo Hatha é composto pelas letras sânscritas *Ha* e *Tha*. *Ha* significando o Sol e *tha*, a Lua, símbolo dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém. Estes dois pólos estão presentes desde a mais grandiosa e remota galáxia ao menor dos vermes, desde o átomo às mais simples expressões da inteligência humana. Numa flor, num gesto, na chuva, na trajetória de um astro, em qualquer forma de matéria e de energia. *Ha* e *tha* são respectivamente o pólo positivo e o pólo negativo, o órgão e a função, o sim e o não, a luz e a treva, o quente e o frio, o princípio masculino e o feminino, o próton e o elétron, a inspiração e a expiração, a atividade e a passividade, a atração e a repulsão, a sístole e a

diástole, o amor e a ira, o riso e a lágrima, a criação e a destruição, o evoluir e o involuir, o dia e a noite, a vida e a morte, a resistência e a fragilidade, o *prâna* e o *apana, Purusha* e *Prakriti,* o *Yang* e o *Yin* (do taoísmo chinês). Em toda parte acha-se presente a dicotomia, realizando o milagre do *dois no um.*

Estas forças ou aspectos opostos, quando em equilíbrio, geram o *cosmo,* isto é, a ordem; em desequíbrio, criam o *caos,* ou seja, a desordem.

O corpo humano tem vida porque é *animado* por essas duas correntes energéticas semelhantes à corrente elétrica, que se opõem: a do Sol, ou *Ha,* e a da Lua, ou *Tha.* Diz-se que reina saúde quando elas se mantêm equilibradas, então o corpo é um *cosmo.* A enfermidade sobrevém quando uma delas predomina, ou seja, quando reina o *caos orgânico.* O mesmo pode-se dizer em relação à saúde ou enfermidade mental. A Hatha Yoga é uma forma de terapêutica porque, à guisa de um *demiurgo* (criador), introduz ordem onde a desarmonia imperava, isto é, porque corrige desequilíbrios, porque transforma *caos* em *cosmo.*

Na linguagem da fisiologia podemos ser mais explícitos. A saúde de cada pessoa depende do equilíbrio entre o impulso nervoso ortossimpático, que é estimulante (*Ha*) e o vaso-simpático, frenador (*Tha*); entre o anabolismo e a catabolismo; entre a excitação e a depressão nervosa; entre a acidez e a alcalinidade; entre a hiperfunção e a hipofunção das glândulas; entre a alta e a baixa temperatura; entre a hipertensão e a hipotensão...

Afetando energicamente o sistema nervoso e o sistema endócrino, vitalizando as vísceras e estimulando os tecidos, a Hatha Yoga é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso. Proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo assim ao homem uma crescente libertação, a superação de suas debilidades físicas e mentais, portanto *um meio eficaz de volta.*

O rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura, o aprimoramento da voz, a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e de leveza física são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo. Também no plano psíquico, progressivamente se vão manifestando os lucros. Serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranqüilidade, clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente, ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos.

As outras pessoas parece que notam a transformação que no praticante se processa. Demonstram-no por uma admiração que tem muito de afeto e, não raro, passam a confiar-lhe seus mais aflitivos e íntimos problemas, como se reconhecessem nele um ser capaz de ajudar. Em sua habitual e muito natural humildade, o yoguin (praticante) não deixa de atrair a atenção das pessoas que dele se aproximam e nele buscam um pouco de paz, orientação, calor humano e compreensão.

Os chamados *sidhis* ou poderes parapsicológicos, tais como o de ler o pensamento, a telepatia, o transporte, a premonição, a vidência... são outros tantos frutos que o praticante pode atingir. Inverter o sentido de processos fisiológicos, paralisar o coração ou os movimentos peristálticos do estômago assim como muitos outros *milagres* têm sido exibidos ao público e a auditórios universitários por yoguins avançados.

Tais resultados, espero que meu leitor não os deseje. São excentricidades que não levam a fins sadios. Podem conquistar a admiração, mas geram o *faquirismo,* que é uma deformação do Yoga. Tentar a conquista dos *sidhis é* perigosíssimo àqueles que o fazem sem assistência de um mestre — um *guru,* como se diz na Índia. Toda forma de distúrbio mental e físico pode resultar de tentativas imprudentes. O praticante ocidental, sob as condições sociais, culturais e econômicas em que vive, tendo uma profissão e uma família, não poderá submeter-se aos rigores da disciplina por demais austera que um *guru* dele solicitaria. Você e eu buscamos a Hatha Yoga como um meio de subir outros degraus mais nobres da *Yoga Real* ou *Raja Yoga* e não para tornarmo-nos idólatras do corpo e de poderes extraordinários.

O "*Gheranda Samhita*", um dos textos Originais da Índia, lembra que a Hatha Yoga é apenas um meio e não um fim. "Assim como pelo aprendizado do alfabeto se pode, através da prática, dominar as ciências todas, assim também, mediante o treinamento físico Hatha Yoga, se pode adquirir o conhecimento da verdade".

HATHA YOGA — UMA GINÁSTICA..

Praticar ginástica é cada dia mais necessário, principalmente àqueles que vivem numa grande cidade, desempenhando ocupações sedentárias. Cada um vive em regime de sobrecarga para a mente, provocada pelas preocupações e problemas de toda espécie, desde a falta de empregadas domésticas à iminência de um conflito nuclear, desde a dificuldade de transporte à alta incessante do custo de vida...

Por outro lado, há também a sobrecarga para o pobre organismo (nervos, músculos...) porque é preciso trabalhar em mais de um emprego a fim de não sucumbir às condições aflitivas do orçamento. O excessivo desgaste físico e mental conduz o homem a encher a casa de aparelhos que a técnica fabrica para dar-lhe mais comodidade à vida e também o leva a correr à caça de múltiplos divertimentos excitantes. As ocupações rotineiras e sedentárias o estiolam. A efervescência político-social o neurotiza. As *comodidades* o amolecem. Os *divertimentos* quase sempre o fatigam. Raramente consegue o homem moderno *repousar e recuperar-se*. Isto é coisa que somente durante as férias anuais poucos conseguem.

A Hatha Yoga lhe dará repouso e recuperação diários. Como ginástica, pode ajudar você mais do que qualquer outro sistema. Com sua prática, você conseguirá restaurar suas forças exauridas, proporcionando aquela sensação de férias bem aproveitadas. Como ginástica, melhor do que qualquer outra, será uma garantia contra o envelhecimento precoce, que se está tornando caso geral nos dias que passam. Melhor do que qualquer ginástica, manterá você em boa forma física, livre da fadiga, da irritação, do desânimo, da neurastenia, da sensação de que não tem forças para viver.

Seja qual for sua profissão, eu garanto, você passará a ter muito mais *rendimento* e com muito menos *desgaste*.

Que outra coisa se costuma esperar da prática de uma ginástica qualquer?

A Hatha Yoga ataca o inimigo obesidade no ponto exato: na raiz do mal. Tomar remédio para emagrecer, tomar sauna, submeter-se a regimes desagradáveis, mesmo praticar ginástica comum, estafante, tem conseguido emagrecer, é bem verdade, mas temporariamente. A velha graxa volta a acumular-se depois que a *vítima* suspende o *remédio*. Um bom número de contemporâneos que fizeram cursos de educação física — aliás excelentes — foram atletas de silhuetas bonitas e jovens; hoje, aos trinta e poucos anos, travam árdua e desalentadora batalha contra a obesidade. As suadeiras da sauna desidratam o corpo. Este, desidratado, pede mais água e a água vai novamente aumentar o peso. O mesmo acontece com indivíduos de meia-idade que, por mais que se matem na quadra de tênis, não têm a alegria de ver aquela feia barriga derreada desaparecer.

Uma pessoa, alimentando-se racionalmente, não deveria engordar. No entanto, todos conhecemos homens e mulheres que, não obstante comerem como passarinhos, engordam demasiadamente. A causa principal do fenômeno é o desequilíbrio hormonal, perturbando

o metabolismo. É aí que, eficazmente, mais do que qualquer outra forma de tratamento, a ginástica yogui atua. Não há outro remédio melhor do que *âsanas* (posições) *e respiração completa.*

É geralmente depois dos trinta anos que se manifesta uma das mais odiosas enfermidades, a que os médicos denominam *visceroptose*. Consiste na dilatação das vísceras, principalmente o estômago, que, se deslocando, cai da posição natural. Os portadores de *visceroptose* se incomodam principalmente porque os órgãos escorridos para baixo do ventre lhes dão uma proeminência que rouba vestígio de beleza do corpo flácido. No entanto, as piores conseqüências da visceroptose não são as estéticas e sim as fisiológicas. As vísceras pesadas e grandes (fig. 2) caem e esmagam os intestinos, prejudicando-lhes os movimentos peristálticos. Estes, por seu turno, incapacitados pelo esmagamento, não podem funcionar, e isto significa prisão de ventre ou se quiserem, constipação. Que terríveis conseqüências não surgem da prisão de ventre? Massas putrefatas acumuladas no intestino. Daí as toxinas, levadas pelo sangue, vão envenenar todos os órgãos do corpo. Poderá haver um envenenamento pior do que este?...

A respiração e ás âsanas não somente equilibram o metabolismo, evitando o excessivo engordar e o excessivo emagrecer, como também curam a visceroptose. Isto aconteceu comigo e acontecerá com tantos outros que levem a sério a prática. Ao iniciar meus exercícios, tinha uma cintura de **95cm** e deslocada para baixo, devido ao tamanho exagerado do estômago, que me obrigava a comer demais, não para nutrir-me, mas para *enchê-lo*. Tinha eu então trinta e seis anos. Meses depois, minha cintura reduziu-se a um ponto que nem na mocidade atingira, ficou em **75cm,** até hoje.

A Hatha Yoga é *sui generis*. Não se confunde mesmo com a ginástica comum.

...DIFERENTE DA GINÁSTICA OCIDENTAL

A ginástica comumente praticada no Ocidente é *dinâmica,* isto é, de movimentação enérgica e repetida, demandando esforço muscular e a ponto de fatigar. Por outro lado, tornando-se maquinal, não envolve o exercício da concentração mental, sendo quase inócua no plano psíquico. Cansativa que é, não convém a fracos ou idosos. Raros são os indivíduos que a praticam após os 35 anos. A partir desta idade, geralmente, a contragosto, homens e mulheres julgam-se *velhos* demais para a ginástica e se *aposentam,* começando verdadei-

ramente sua marcha para a senectude. Recusam-se a desgastarem as escassas energias que lhes sobram da lida quotidiana. Os mais valentes ainda conseguem comparecer às quadras de tênis e ao vôlei de praia. A maioria, no entanto, acha que esporte é coisa para jovens, ficando reservado aos maduros e velhos, no máximo, o papel de torcedores.

A Hatha Yoga não implica movimentação viva e estafante. É lenta, lentíssima, parada mesmo. É uma ginástica *estática.* Os melhores efeitos psicossomáticos e mais a perfeição decorrem do maior tempo que se consegue manter numa determinada pose. Conservar-se dez segundos numa determinada ***âsana*** **(pose),** propicia maiores e melhores resultados do que repeti-la vinte vezes seguidas. A movimentação na Hatha Yoga tem de fazer-se com lentidão, sem impulsos, arrancadas ou paradas bruscas. O yoguin move-se de uma a outra *âsana,* concentrando a mente em todos os músculos que ou se distendem ou se contraem e nas vísceras que são massageadas. As outras partes do corpo, não envolvidas no movimento, mantêm-se em perfeito relaxamento. São movimentos graciosos, equilibrados, lentos e precisos como o desabrochar de uma flor.

A Hatha Yoga não consome energias. Não é coisa reservada apenas aos jovens. Não é exclusiva de atletas. Ao contrário, *acumula energia.* Terminada a sessão, o praticante deve sentir-se lépido, forte, tranqüilo, física e mentalmente tranqüilo, com aquele bem-estar de férias bem aproveitadas. Se tal não acontecer, e houver cansaço físico ou psíquico, dizem os Mestres, a prática foi errada.

Enquanto os regimes de ginástica ocidental têm suas vistas voltadas principalmente para a musculatura externa, a Hatha Yoga, trabalhando-a e beneficiando-a, atinge no entanto muito especialmente a musculatura interna, os órgãos e as vísceras, o sistema nervoso e o endócrino, enfim, todo o organismo.

Seu aspecto mais característico, entretanto, e que a torna diferente de tudo que existe em cultura psicofísica, é atuar não somente sobre o corpo material, mas também sobre o *corpo fluídico ou prânico,* de que adiante trataremos. É talvez aqui onde reside o mistério de seus quase miraculosos efeitos. Como se explicaria então o progressivo domínio sobre processos da vida vegetativa? Como compreender o desenvolvimento de faculdades psíquicas paranormais?

Por suas especiais características, a Hatha Yoga pode ser praticada até avançada idade, para alegria e proveito das pessoas idosas. Não só é acessível a enfermos, mas ainda constitui um método natural e incomparável na cura de várias enfermidades. Constitui o que já foi chamado de yogaterapia.

Ginástica yogui independe de ginásio ou estádio, de equipamentos especiais e de companheiros ou equipes. Uma boa manta de lã, ou uma esteira de trama delicada, para não marcar a pele, e melhor ainda uma pele de animal, eis o equipamento necessário. Um pedaço de chão ao pé de uma janela aberta, eis o estádio. Precisa-se, e isto às vezes é o mais difícil, de um quarto onde ninguém incomode, onde se possa gozar de solidão e silêncio. Tendo-se isso, só falta agora uma *excelente atitude mental*: *concentração; fé no que vai realizar; alegria interior.*

VOCÊ TAMBÉM PODE

Muita gente se sente atraída pela Hatha Yoga, chegando mesmo a ler livros como este, e a fazer planos. Não obstante, poucos dão início ao regime. Dos que começam, alguns, dentro de algum tempo, a abandonam. É claro que a leitura deste livro, por si só, não vai enriquecer a vida física e mental de ninguém (1). Todos o reconhecem, e no entanto, muitos ficam apenas na leitura. Não aconteça isto com você. Inicie sua prática. Inicie a mais surpreendente e compensadora experiência de sua vida. Não desperdice a oportunidade!

Você precisa analisar as razões pelas quais tantos indivíduos se sentem desencorajados para a Hatha Yoga. Conheça as objeções mais comuns. Algumas não passam de *racionalizações,* ou seja, raciocínios bem engendrados com que a mente procura justificar-se de um fracasso, por vezes de origem inconsciente.

"Quando chego em casa, é tão cansado que não tenho um tostãozinho de coragem para fazer qualquer ginástica", dizem exatamente aqueles a quem a Hatha Yoga ofereceria a mais deliciosa recuperação do desgaste das lidas profissionais. Se seu caso é este eu o convido a submeter a rigorosa experiência o que acabo de afirmar. Não acredite em mim. Acredite nos resultados que vai observar.

"Yoga? Eu, oh! Não comer carne!... Deixar meu chopezinho diário... Evitar meus prazeres sexuais... Isso, não. Por nenhuma espécie de ginástica..." Assim falam, entre risos de mofa, aqueles que se *defendem* da suave e inteligente disciplina yogue, ostentando uma atitude de altiva rebeldia contra restrições a seus queridos desregramentos. Assim *raciocinalizam,* não conseguindo discernir que, sob a aparente liberdade que defendem, há realmente uma desastrada submissão a vários tiranos: a carne, o "chopp", a sensualidade, no caso

---

(1) Pessoas fisicamente incapazes, entretanto, comunicaram-me que a simples leitura lhes havia modificado a atitude perante a vida. Graças a Deus!

em foco. Para certas pessoas, a vida só presta se transformada num sorvo de prazeres.

Yoga não se opõe ao prazer, pois não é sofrimento nem dor. Cultiva, isto sim, prazeres mais caros, mais profundos, mais serenos, mais refinados, e nada decepcionantes, por isso mesmo inacessíveis aos indivíduos psicologicamente imaturos, que apenas conseguem degustar os prazeres rústicos de cama e mesa, negociáveis, excitantes e efêmeros. O prazer de sentir-se forte e tranqüilo, o prazer ameno e sutil das emoções espirituais, a sensação de ser bom, nada disso pode ser experimentado por qualquer um, principalmente por aqueles indivíduos que, entorpecidos, se entregam às sensações de baixa vibração, que, após desfrutadas, deixam alguma tristeza, certos remorsos, inquietude ou sentimento de culpa, quando não, asco.

Quanto à disciplina alimentar, não se assuste o candidato. Deste assunto trataremos adiante, não agora. Posso adiantar, no entanto, que nada tem de irracional e de estoicamente austero. Simplesmente coerência, sabedoria, inteligência e equilíbrio neste importante aspecto de nossa vida, em grande parte responsável pelas boas ou más condições do organismo e da mente.

Pessoas mal informadas crêem que Hatha Yoga rotula o sexo como um pecado abominável, a ser evitado a todo custo. Não há tal condenação. Nunca ouvi falar em condenação a coisa natural e divina que Deus nos confiou: a reprodução. As más atitudes psicológicas, os preconceitos, as deformações, os excessos, os desregramentos do sexo, tidos quase sempre por normais, a Hatha Yoga condena, e corrige, falando com exatidão. O sexo, da mesma forma que o alimento e a bebida, deve ser contido dentro de seus limites naturais, a fim de que não venha a expandir-se a ponto de perturbar o equilíbrio psicológico e fisiológico. Os vários aparelhos e sistemas que, coordenando suas atividades, mantêm nossa vida, funcionam em *simbiose,* isto é, em mútua colaboração. Se um deles ultrapassa seus limites, desfaz-se a *simbiose,* se estabelece o *parasitismo,* ou, como já estamos acostumados a falar *o cosmo cede lugar ao caos,* pois a função exacerbada passa a explorar as demais, com prejuízos para o todo. Permitir que o sexo, à custa de tirânica expansão, ocupe quase toda a vida é, ninguém ignora, uma anomalia de conseqüências funestas, imprevisíveis.

Certos indivíduos, nas condições acima caracterizadas, fazem praça de uma sexualidade hipertrofiada, *mercê de um mecanismo neurótico chamado supercompensação,* decorrente, muita vez, de um qualquer *sentimento de inferioridade* em outro aspecto da vida, ou mesmo em relação ao próprio sexo.

Os indivíduos que não têm a menor incerteza sobre uma potência sexual não sentem qualquer ânsia de alardear. Não se pode dizer o mesmo em relação aos outros. Não raro um pobretão empenha-se em gastar desbragadamente, em público, a fim de iludir-se e aos outros de que é rico. O que verdadeiramente é rico não o faz.

A Hatha Yoga, por várias de suas técnicas, vitaliza as glândulas sexuais — as gônadas — assegurando-lhes alto potencial e prolongada juventude, conseqüentemente a potência e a juventude de todo o organismo e da mente. A Hatha Yoga é, por essa forma, uma garantia contra a senectude precoce, que a tantos assusta. O bom suprimento dos hormônios sexuais — no homem, a *testoterona* e, na mulher, o *estrogênio* — proporciona excelentes condições à mente e ao corpo. Tem razão Carrel ao afirmar que a espiritualidade e a inteligência acham-se intimamente ligadas à sexualidade, lembrando que entre os eunucos nunca se encontrou um filósofo, um santo, um poeta, um cientista, um herói.

Ao mesmo tempo que aumenta o poder sexual, a Hatha Yoga, livrando o ser humano de suas angústias, neuroses, inseguranças, fobias, conflitos, promove condições espirituais tão compensadoras, que os grilhões que o escravizam ao sexo vão progressivamente caindo. Perigoso e lastimável é o indivíduo inferior manter-se casto à custa de tremendos sacrifícios, recalcando o que não devia recalcar. Ao contrário, o santo é aquele que, sendo altamente sexuado, não precisando exibir-se um perdulário do sexo, é casto, sem recalques, sem violências. Nos estágios mais altos, o yoguin, transcendendo o sexo, transfere suas potencialidades para o plano da realização espiritual, transforma o poder sexual em *ojas*, força geradora de inteligência fulgurante e inspiração transcendente. (1)

Outro preconceito que desanima o candidato é o de sua suposta incapacidade para realizar as poses difíceis que as fotografias mostram. Tais pessoas desistem antes de começar. Põem a Hatha Yoga na categoria de coisas só acessíveis a gente de circo. Estou habituado a ouvir coisas como estas: "Isto é para quem tem muita *força de vontade*" ou "eu não consigo jamais ficar assim de cabeça para baixo..."

Se este é o seu caso, amigo, lembre-se de que "de grão em grão, a galinha enche o papo", ou aquele outro adágio que nos diz que "a natureza não dá saltos". Certamente que, se você quiser, logo de início, fazer as âsanas mais difíceis, estará a candidatar-se a retumbante fracasso. Quando comecei a tentar, estava gordo como uma lata de banha e duro como engrenagem enferrujada. Lentamente,

---

(1) V. pág. 36, 118.

contentando-me com um pouquinho de cada vez, fui vencendo todos os obstáculos e, de quando em quando, me surpreendia com os progressos. Experimente fazer o mesmo. Não se deixe vencer pelas naturais dificuldades que aliás sempre são encontradas ao iniciar-se uma arte, uma técnica ou ciência nova. Quando estiver a ponto de desacreditar em sua própria capacidade, lembre-se de duas coisas: uma, de que as compensações que vai colher de fato merecem todos os sacrifícios; outra, tome em consideração o exemplo de persistência que toda criança nos dá quando começa a andar. Caindo e levantando, desequilibrando-se e estatelando-se no chão, não se dá por vencida. Imperturbável e firmemente insiste, até à vitória. Seja teimoso, sereno e animado como um pequenino aprendiz da difícil arte de andar. Você vai fazer tudo isto que vê nas figuras deste livro. Não importa que estejam suas articulações entrevadas, nem que seja sua barriga volumosa, nem que lhe faltem forças... Insista, firme. Siga exatamente o que o livro ensinar e não tenha receio. Dentro de algum tempo, suas articulações serão jovens e flexíveis, seu abdômen terá diminuído e suas forças restauradas.

Força de vontade, não. Persistência, isto sim. Precisamos de força de vontade para fazer algo árido e árduo. A Hatha Yoga não exige força de vontade em doses maciças porque não é enfadonha nem cansativa, é, ao contrário, bem agradável e não constitui tarefa impingida ou dever imposto. Tão bons são seus resultados, que, em pouco tempo, passa a ser uma espécie de necessidade a ponto de ficarmos durante o dia a desejar que chegue a hora da prática. É preciso ter força de vontade para desfrutar de um gostoso espreguiçamento após prolongada tarefa sedentária? Absolutamente. O espreguiçar-se é da mesma natureza que a Hatha Yoga. Ganhar uma boa dose de alento é coisa que exija força de vontade?... Insistimos: o de que se precisa é ***persistência, atenção e crença no que se faz.***

Esteja certo de que a Hatha Yoga não requererá sacrifícios, nem violências contra sua natureza. Não lhe pedirá que "plante bananeiras" durante horas a fio nem fará restrições drásticas em seu regime de vida. Não lhe produzirá fadiga nem pretende transformá-lo num faquir magriço e comedor de cacos de vidro. Ela existe para sua saúde e não para enfermá-lo; para sua felicidade e não para seu tormento. Quem disser o contrário está errado.

Muitos livros sobre Hatha Yoga foram escritos por ocidentais.

Em cada um deles pude assinalar um aspecto ou preocupação específica. Este tem a pretensão especial de ajudar você na superação das dificuldades e obstáculos iniciais, em geral e em cada postura. E é neste sentido que por enquanto eu lhe peço:

1. Não decline *falta de tempo*. Você saberá *criá-lo*.
2. Vença a preguiça, que alguns chamam falta de coragem. Assuma o comando de si mesmo, começando a prática na hora que predeterminou, cumprindo o programa que se traçou.
3. Não se acomode à situação de escravo do apetite alimentar ou sexual. Você é senhor ou cativo? Inicie seu regime yogue e ele o ajudará a emancipar-se destas debilidades.
4. Inabalavelmente convença-se de que chegará a realizar com perfeição as *âsanas* que agora parecem mais difíceis. É questão de persistir sem desfalecimentos. As compensações estão à sua espera.
5. Nem mesmo se você se sente fraco e adoentado deve deixar de iniciar sua yoga. Basta que saiba escolher os exercícios melhor adequados e atender às precauções sugeridas.
6. Estar gordo também não é razão para não iniciar o regime. Ao contrário, é um motivo para começar *agora mesmo*.
7. Se acha que seu trabalho é muito e não lhe permitiria a prática regular, tente conciliar as coisas. Dê um jeitinho, pois seu lucro é certo, inclusive maior produtividade no trabalho.
8. Sua idade avançada tampouco é motivo. Yoga pode ser praticada com proveito até idade avançada. Senhores e senhoras septuagenários têm conseguido ficar na "vertical sobre a cabeça".
9. Em resumo, vença todos os obstáculos reais ou imaginários e dedique-se a este grandioso empreendimento. *A Paz e a Luz estejam com você!*

JUVENTUDE E LONGEVIDADE

Diariamente em todo o mundo morrem milhares de homens e mulheres que inutilmente desejaram gozar do mais desejado dos tesouros: juventude eterna. A humanidade sempre andou à procura de magos como Merlin e Cagliostro ou de cientistas como Brown-Séquard e Voronoff. Os próprios títulos de livros revelam este anseio geral: "Pareça mais Jovem"; "Viva mais tempo"; "A Luta contra a Velhice"; "Método de Rejuvenescimento para Ocidentais"... Você mesmo, leitor, é um dos sócios da Sociedade dos Amigos da Vida e da Juventude. Acertei?...

Já tivemos oportunidade de ver como na meia-idade o fantasma do envelhecimento vem entristecer e encurtar-nos os dias. E vimos

também que é fenômeno anormal, antecipado e... detestável. A velhice normal de fato é "anormal". Considerando o que se passa nos outros mamíferos, nos quais a velhice leva apenas 1/10 de ciclo normal de vida, nossa decrepitude só aos 70 anos deveria começar. Por outro lado, considerando que a duração da vida de um mamífero é dez ou doze vezes o tempo que o animal leva para atingir a maturidade e que somos manifestamente mamíferos em todos os outros aspectos, "a duração normal da existência humana deveria estar entre 200 e 250 anos. Um homem deveria levar uma existência ativa e útil até os 150 anos e facilmente poderia conhecer sua nona geração antes de morrer" (Kerneiz). Na opinião do médico russo Dr. Alexandre Bogomoletz, "um homem de sessenta ou setenta anos é ainda jovem, pois viveu apenas a metade da sua vida natural". Com o exposto, parece que podemos acreditar que "a vida começa aos quarenta", ou, mais exatamente, deveria... No entanto, que se observa? O que começa, antes mesmo dos quarenta, é não vida, mas o inverno da vida.

Generosos e nobres esforços têm sido realizados por cientistas que, em austeros laboratórios, examinaram milhares de casos, experimentaram várias hipóteses. A tecnologia, a medicina e a higiene têm contribuído entretanto... "Nem os progressos obtidos no aquecimento, aeração e iluminação das casas, nem a higiene alimentar, nem os sais de banho, nem os esportes, nem os periódicos exames médicos, nem a multiplicação dos especialistas tem podido ajuntar um dia à duração máxima da existência humana" (Carrel).

A geriatria (especialidade médica que trata das doenças dos velhos) tem chegado a várias conclusões, que no entanto não têm correspondido às ansiosas esperanças, talvez porque são quase todas fragmentárias e fundamentadas em hipóteses particularistas, se bem que muitas delas parcialmente confirmadas. Não obstante cada uma das causas estudadas seja verdadeira, o envelhecimento não pode ser explicado por apenas uma causa nem atacado por uma única frente. Somente o Yoga, que é um sistema global e completo, oferece o remédio adequado, desde que considera todas as causas já estudadas e algumas outras ainda não sabidas, além de ser uma terapêutica natural de excepcional poder. É o que veremos a seguir.

A produção menor de hormônios sexuais tem sido desde muito tempo considerada a causa principal da velhice. O Papa Inocêncio VII fez-se enxertar com sangue de três pessoas jovens, pretendendo retomar o vigor da juventude. Morreu. Mais tarde, Charles Edouard Brown-Séquard injetou em si mesmo extrato fresco de testículo e se declarou rejuvenescido. Não demorou muito, morreu. Em Viena,

Steinach procurou estimular os testículos de indivíduos velhos, procedendo a uma ligadura no conduto espermático, obtendo resultados duvidosos. Dentro da mesma linha de experiência, o Dr. Voronoff, em Paris, enxertou glândulas sexuais de chimpanzés em seres humanos, conseguindo melhorar temporariamente as funções sexuais dos pacientes. Com o tempo, a parte enxertada degenerou no organismo estranho. Resultado: desalento.

A diminuição de hormônios diferentes dos sexuais entrou em linha de cogitação para explicar a decrepitude. Foi descoberto que injeções de hormônios femininos devolvem o frescor juvenil à pele, que a aplicação de hormônios masculinos aumenta o vigor muscular, que o extrato de tireóide melhora a circulação sangüínea e que extrato de hipófise combate a insônia característica da senilidade. Mais recentemente, Bogomoletz obteve bons sintomas de rejuvenescimento à custa de um soro por ele extraído de animais previamente injetados com medula humana.

De tudo isto se conclui que um processo qualquer que, atuando sobre as glândulas endócrinas, venha a estimulá-las, resguardando-as da degenerescência, conduzindo-as a um estado de eficiência e harmonia, constituirá um "seguro contra a velhice". É a ginástica yogue este almejado processo. As glândulas masculinas por exemplo, em hiper ou em hipofunção, retomarão o ritmo normal com as seguintes posturas: *shirshâsana, sarvangâsana e viparitâ-karani.* A impotência sexual é combatida com estas citadas e mais *aswini-mudra, uddiâana bandha* e *nauli.* A insuficiência ovariana é curada com *sarvangâsana, matsyâsana, paschimotanâsana, bhujangâsana, viparitâ-karani.* Todos estes exercícios são adiante ensinados.

O autorizado Metchnikoff era de opinião que a juventude é uma decorrência do cólon. Manter limpeza no intestino, impedindo que massas putrefactas lancem venenos na corrente sangüínea, seria a solução contra a velhice. Esta é a razão por que, em capítulo anterior, abordamos o assunto. Não é sem razão que a Hatha Yoga dá tanta importância à limpeza intestinal, para a qual colaboram um bom número de eficazes âsanas, mudras, pranayamas e bandhas. Enquanto o homem comum admite que uma evacuação por dia seja o ideal, o yogui evacua três vezes, ou seja, uma correspondente a cada uma das principais refeições, tendo o alimento levado o tempo restrito no tubo digestivo — 8 horas. Uma das mais perigosas e incômodas enfermidades de que, por sua vida sedentária, sofre o homem moderno é a prisão de ventre, nutriz de muitos outros incômodos. Ninguém que pratique Yoga sofrerá desse mal. Praticamente todas as âsanas

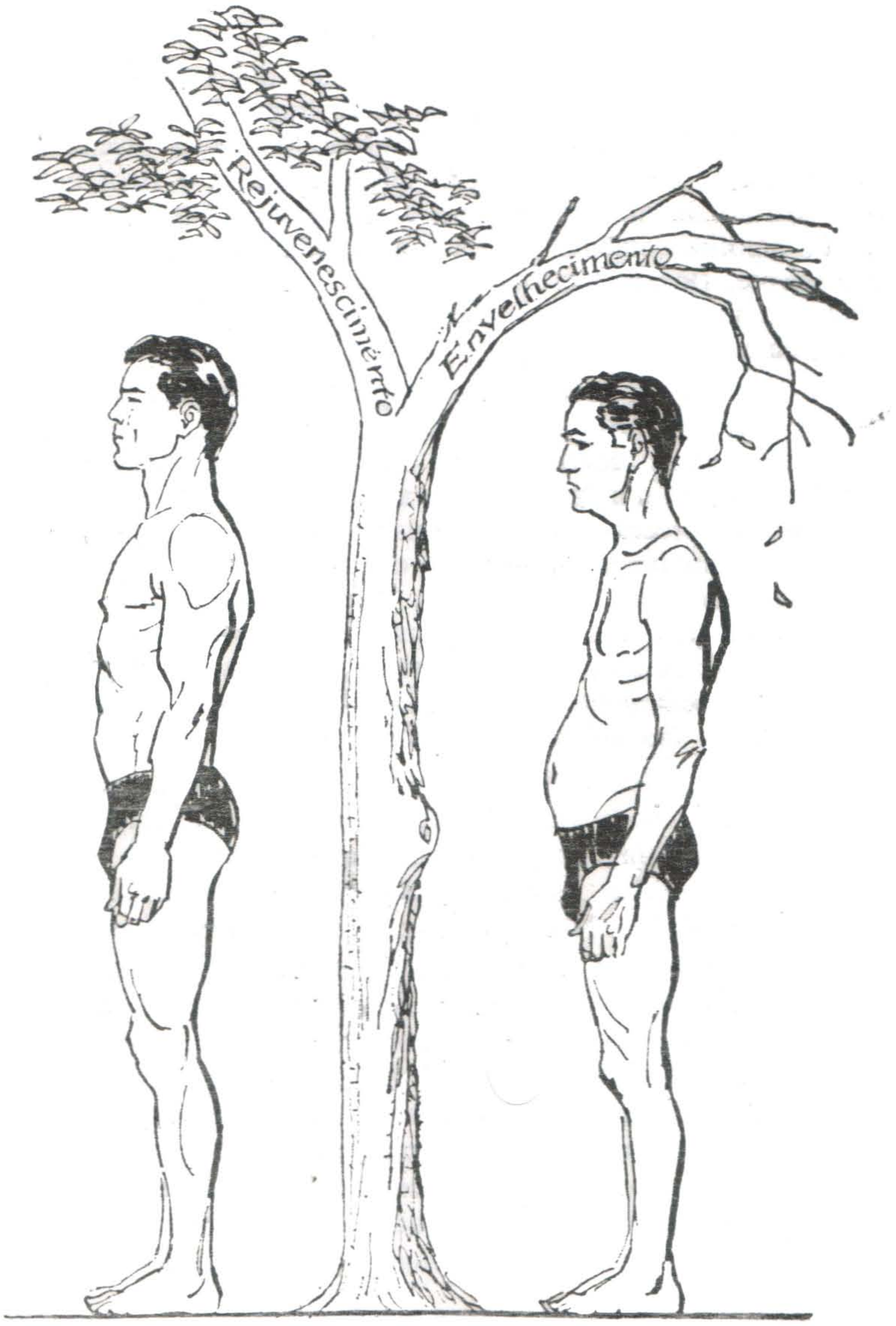

FIG. 1. — É a força da gravidade que, puxando os tecidos para baixo, mais envelhece o homem

cooperam no combate à prisão de ventre, pois em geral devolvem às paredes abdominais e elasticidade e o tono da juventude, além de ativarem, voluntariamente, os movimentos peristálticos dos intestinos. A respiração completa, movimentando intensamente o diafragma, dinamiza-os, levando-os a um estado ideal de funcionamento. O exercício, entretanto, que para este efeito constitui um verdadeiro "tiro", é *nauli* — massagem das vísceras. No sistema tradicional e autêntico de Yoga avançado ensina-se a prática da autolavagem intestinal, que só deve ser tentada sob orientação de um mestre.

William Osler admite que a mocidade do corpo está na dependência do estado das artérias. O enrijecimento destas ou arteriosclerose é uma das mais freqüentes causas da morte dos indivíduos, que, por falta de exercício, vão caindo em suas malhas. Rejuvenescer as artérias seria a maneira de conservar a vida e a mocidade. E mais este aspecto é a Hatha Yoga remédio bem adequado. Na *vertical sobre a cabeça* ou *shirshâsana* (foto 72), a corrente sangüínea, com a ajuda da gravidade, velozmente vai irrigar o cérebro e as glândulas nobres localizadas na cabeça. Esta espécie de enxurrada de sangue promove excelente exercício na minúscula musculatura dos vasos. Cada vez que o praticante faz uma *âsana* fecha os registros de um conjunto de vasos e abre os de outro, drenando de um lado e irrigando do outro. Assim é que a circulação provoca movimentos em todos os vasos do corpo, impedindo-os de esclerosarem.

A mais falada novidade na moderna geriatria é devida à Profª Anna Aslan, Diretora do Instituto de Geriatria de Bucareste. De suas experiências concluiu que o "elixir da mocidade" é a vitamina H3. "A procaína — vitamina H3 — em contato com os tecidos se desdobra em ácido dictilaminoetanóico e ácido paraminobenzóico. Estes dois ácidos provocam um maior afluxo de sangue aos tecidos, estimulando sua atividade e favorecendo a eliminação das toxinas e dos resíduos, os quais, acumulando-se nas articulações, dificultam os movimentos e circulação do sangue e impedem o normal funcionamento dos órgãos". O que aqueles dois ácidos quimicamente provocam, as *âsanas, bandhas, mudras e pranayamas* fazem. A irrigação mais enérgica e completa, a eliminação de toxinas, o estímulo às atividades orgânicas, a limpeza dos resíduos acumulados nas articulações são efeitos plenamente obtidos pela prática desses exercícios.

O Professor Prahon, da Romênia, que iá estudou mais de sete mil velhos, é de opinião que o maior inimigo da mocidade não é a velhice e sim a doença. Envelhecemos porque perdemos a saúde de um órgão ou glândula que interfere com todo o sistema. O que se

puder portanto fazer para a defesa da saúde é o que evitará a senilidade precoce. É ainda o Yoga o melhor método de defesa contra a decrepitude, restaurando as condições ideais de funcionamento dos órgãos ou não os deixando se enfermarem.

Gaye lord Hauser, o homem a quem as celebridades do cinema e da alta sociedade americana têm confiado a guarda da juventude, é de opinião que uma dieta destinada especialmente ao rejuvenescimento é o que mais importa. Aqui também o Yoga não falha. Ensina a escolher os mais substanciais e menos trabalhosos alimentos e também ensina como mais eficazmente os assimilar e eliminar.

A dieta rejuvenescedora de Hauser é neste livro completada pelas indicações referentes às riquezas alimentícias de produtos oriundos da flora brasileira, o que nos leva a admitir que, para os que têm o privilégio de viver no Brasil, as possibilidades de uma dieta de rejuvenescimento são bem grandes.

O homem é um mamífero diferente dos outros. Por sua inteligência, exerce sobre a natureza quase completo domínio. Sua técnica e sua ciência, no entanto, por estranho que pareça, têm sido impotentes em lhe aumentar as possibilidades de sobrevivência, que, como foi mostrado, são bem inferiores, se comparadas com as dos mesmos mamíferos. Por sua inteligência e por sua postura erecta, o mamífero homem vem pagando um enorme tributo: sua fragilidade biológica. De onde virá esta fragilidade com que o homem paga o privilégio de ter-se tornado *Homo faber e Homo sapiens?* Parece que responderíamos dizendo: ela vem dos esforços que o organismo humano realiza contra a *gravidade*. De todos os animais o homem é o único a manter luta permanente contra esta força que o puxa para o chão. Enquanto jovem, nem sequer chega a sentir que está lutando. A musculatura vibrátil, resistente e forte conserva os órgãos no lugar, sustenta-lhe a coluna vertebral; os tecidos frescos e saudáveis se mantêm no lugar devido, sem deslocamentos, sem esmagar uns aos outros. Entretanto, os anos começam a *pesar*. Começa, simultaneamente, a *pesar* o organismo todo. As vísceras maiores, que na mocidade eram mantidas por sólida parede de músculos abdominais, vão escorrendo para baixo sem um anteparo que lhes impeça a queda. É a visceroptose. Enfermidade que, conforme vimos, arrasta consigo um pesado comboio de anormalidades, verdadeiro umbral da decrepitude. A flacidez dos músculos do tronco de um homem na meia-idade, impotentes, permitem que, sob a solicitação da gravidade, a coluna vertebral se dobre para a frente, ao mesmo tempo que perde a flexibilidade. Ora, é o canal ósseo da coluna vertebral o escrínio sagrado

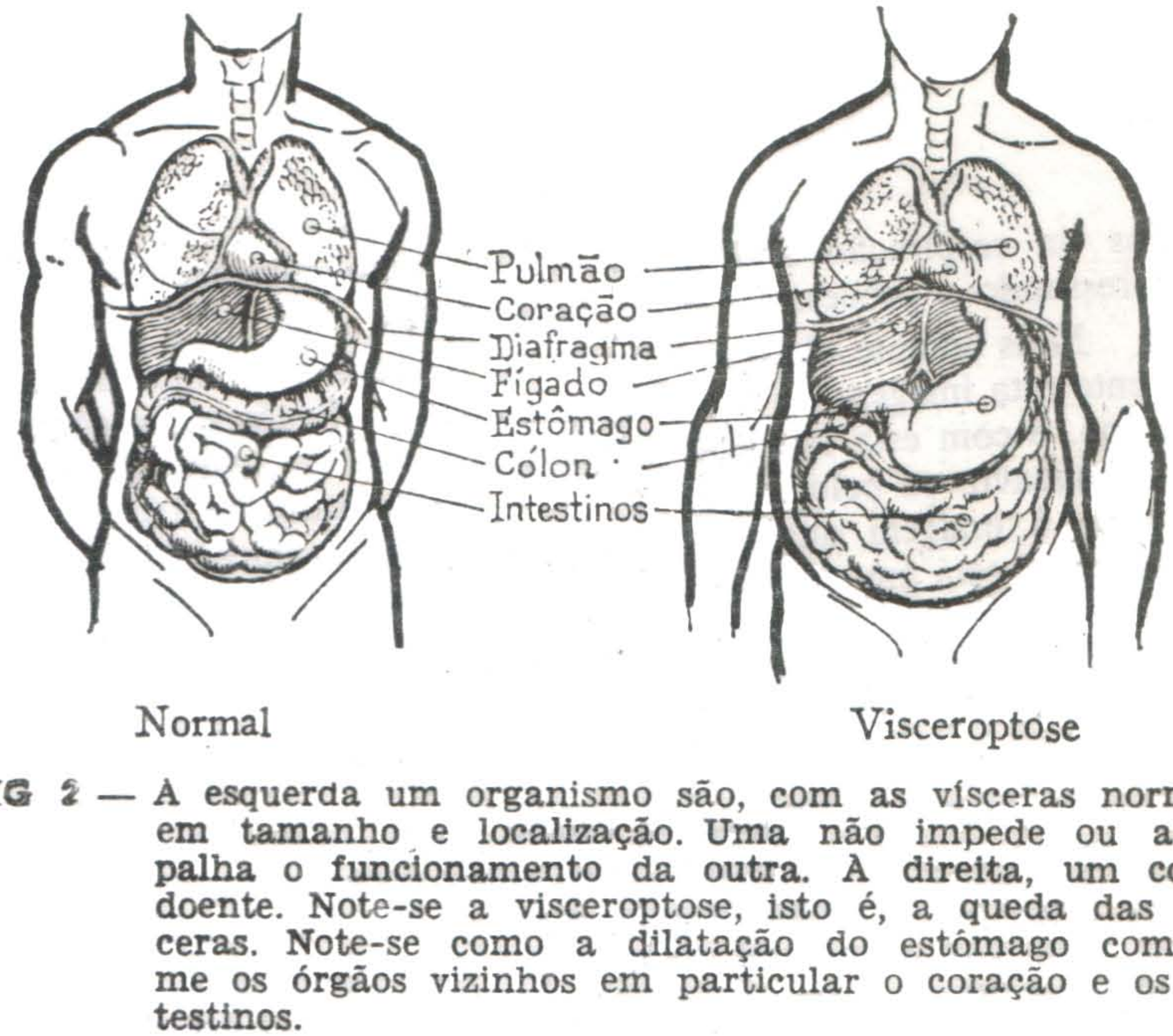

FIG 2 — A esquerda um organismo são, com as vísceras normais em tamanho e localização. Uma não impede ou atrapalha o funcionamento da outra. À direita, um corpo doente. Note-se a visceroptose, isto é, a queda das vísceras. Note-se como a dilatação do estômago comprime os órgãos vizinhos em particular o coração e os intestinos.

da "árvore da vida", isto é, a medula, que, se ramificando nos nervos raquidianos, preside importantíssimas funções psicofisiológicas.(1)

Está certo Yesudian ao afirmar que a juventude consiste em ter uma coluna vertebral flexível. Tem razão o praticante de Yoga em realizar *halâsana, matsyendrâsana, supta-vajrâsana, padahasthâsana,* as quais — pondo de lado os nomes difíceis — são flexões da coluna vertebral para a frente, para trás e em vários níveis, bem como torções e estiramentos.

A Hatha Yoga é, creio firmemente, o único meio de curar a visceroptose. "Os exercícios físicos da Yoga se baseiam, em sua maior parte, no anelo de provocar, com a ajuda da própria gravidade que tem tornado e ventre piriforme, a volta ao normal. Fazendo com que os principiantes se coloquem sobre os ombros (e os adiantados na prática, sobre a cabeça), consegue que os órgãos, por seu próprio peso, iniciem o regresso à sua posição original, cada um ao lugar que lhe corresponde desde o nascimento. Os movimentos ondulató-

---

(1) Ver na página 260 a explicação em termos de eletroterapia.

rios da respiração abdominal atuam como massagem automática, apressando o processo" (M. J. Kirschner).

Mais adiante diz o mesmo autor: "Todos nós temos no subconsciente esta imagem do abdômen como uma inflexão e um côncavo do corpo, e com esta imagem se liga a sensação de juventude. E o ventre côncavo, ou pelo menos liso, dos jovens sadios de 16 anos corresponde à imagem que de nós mesmos conservamos". Rejuvenescer, portanto, está em nós como um anseio subconsciente de retornarmos àquele saudoso e saudável perfil de galgo, que há muito tempo perdemos, assim como uma subconsciente tristeza de sentirmos um estômago enorme, coberto de banha, sobre o qual perdemos o comando e que insiste em ficar inerte e derreado. (Figs. 1 e 2)

As prescrições yoguis de ordem moral (*Yama* e *Niyama*) e a evolução psíquica e espiritual são outros aspectos primaciais no método yogui de rejuvenescimento, pois, a dar razão ao Dr. Schindler, que julga que a "natural deterioração nos velhos seja, na realidade, doença *induzida pelas emoções*", ninguém preservará a mocidade ou conseguirá rejuvenescer se não conseguir pacificar a mente, orientar-se para o lado positivo da existência; se não disciplinar suas emoções, gozando as boas e afastando as más; se não integrar sua personalidade, livrando-a de conflitos, ansiedades, complexos e neuroses; se não passar a vislumbrar novas explicações para a vida e para o universo; sem que logre penetrar em regiões de luz e paz, onde o ser humano pode mitigar seus naturais anseios de VERDADE, BELEZA, JUSTIÇA e AMOR.

Pelo exposto pode-se estabelecer que aquele que deseje ser jovem, além de ginástica, repouso e dieta, deve: manter pensamentos positivos de coragem, saúde, tranqüilidade, juventude e vigor; imaginar-se a si mesmo forte, sadio, bem disposto, alegre e entusiasmado; alimentar suaves emoções de amor, justiça, bondade, tolerância e simpatia; ajudar os semelhantes; não se lamuriar de suas enfermidades cansaços, dores ou dificuldades; procurar sempre aprender e empreender algo novo; cultivar reverente admiração por todas as manifestações da vida; não tentar testemunhar com excessos sua potência sexual; evitar maledicência, inveja, ódio, ciúme e autopiedade; ocupar a mente com planos generosos e principalmente praticar o *samprajanya*, isto é, viver com exclusividade, cada momento, sem ligá-lo ao passado ou ao futuro.

Somente a partir de 1936 a ciência médica ocidental se apercebeu do mecanismo pelo qual as emoções geram as enfermidades ou a saúde. O que até agora conhece é, indiscutivelmente, produtivo,

entretanto, ainda desconhece muito. A milenar ciência yoguin explica a interação psicossomática de maneira mais completa, mediante o *duplo etérico*, como um intermediário entre o corpo físico e a mente. É no *duplo etérico* ou *corpo prânico* que enfermidade ou saúde, mocidade ou decrepitude têm origem. O bom e mau estado da anatomia e da fisiologia do corpo material são apenas reflexos da anatomia e da fisiologia sutis, que, por seu turno, precisam e sensivelmente obedecem ao pensamento e às emoções.

O Yoga, mediante *pranayamas, kryas, mudras, âsanas, bandhas* e meditações, retira da natureza o "élan vital" — *prâna* — armazena-o nos misteriosos acumuladores que são os *chakras,* purifica os *nadis,* equilibra as duas forças — Ha e Tha — e assim faz o duplo etérico vibrar harmônica e eficazmente, e, conseqüentemente, o corpo físico.

Saúde e mocidade não são os fins da Hatha Yoga, não obstante seu miraculoso papel de doador de saúde e mocidade. O praticante de Yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranqüilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a *Divindade*.

Leviano e nocivo é praticar Yoga por motivos materialistas. Cultivar juventude por vaidade e egoísmo vale por degradar esta coisa sublime, que é o Yoga. Não obstante, porém, as advertências dos Mestres, o Yoga tem sido objeto de exploração por mistificadores e exibicionistas inescrupulosos e levianamente utilizado como divertimento de pessoas ociosas. O Yoga não é um novo elixir à disposição do indivíduo que não sabe envelhecer com dignidade e resignação.(1)

Faz parte também da doutrina yogui o desapego a esta existência material, que, sendo efêmera, nada mais é do que uma fase na cadeia de existências, que um dia terminará com a *libertação total*. Ao mesmo tempo que proporciona saúde e vida longa, o Yoga ensina o desapego à vida. Contraditório?!

Não há contradição. Para o Yoga, quanto mais sadio é o corpo, melhores as condições de realização espiritual; quanto mais longa a vida, maior o número de experiências a colher neste vasto educandário que é o mundo.

Se você começou este capítulo com uma longa conversa otimista sobre a arte de não envelhecer, chegou a hora de otimistamente aprender também a valiosa arte de envelhecer. A pedra de nossa

---

(1) Vide pág. 236

existência, que a mão de Deus lançou, manter-se-á em trajetória determinado tempo, mas acabará por cair, algum dia. Podemos evitar que nossa vida seja encurtada, mas não podemos esperar que dure sempre. Por mais que pratiquemos Yoga, a velhice e a morte nos aguardam, o que absolutamente não é assustadora tragédia. É a lei. Contra ela rebelar-se é imprudente. Aceitá-la franca e tranqüilamente é o que devemos fazer (²). Não esqueçamos que o corpo é um envelope onde está escrito como endereço a palavra *chão*.

O SISTEMA NERVOSO

O praticante ocidental de Yoga não se conforma apenas com a descrição dos exercícios e a indicação de suas finalidades. Deseja conhecer também os "porquês". É a índole ocidental. Atendendo a isto, superficialmente que seja, estudaremos dois importantes responsáveis pelos assombrosos resultados proporcionados pela Hatha Yoga: os sistemas nervoso e endócrino.

O sistema nervoso é um mecanismo complexo que tem a seu cargo o incessante ajustamento do ser humano com o mundo e consigo mesmo. Presente a todo processo vital, responsabiliza-se pelo simples piscar de um olho, pelo funcionamento de um órgão, por um movimento da alma que ama como também pela elaboração de uma abstrata concepção filosófica. Sem ser a causa, é o meio de expressão e vida da sensibilidade, da razão e da vontade. Dia e noite recebe estímulos e a todos responde, dirige a mão que apanha um livro na estante, manda uma víscera contrair-se, a um vaso que se dilate e a uma glândula que funcione. Sem ele não seria possível degustar um concerto, ver um gatinho brincar, apertar a mão de um amigo, sorrir, falar e saber que Deus está presente na gota de orvalho na planta de cima da janela.

Na periferia do corpo, os estímulos, que podem ser químicos, físicos, mecânicos ou energéticos, tomam contato com os terminais sensíveis. Dessas, acham-se na língua 3.000; no ouvido, 100.000 e em cada olho, 120 milhões. Na epiderme são incontáveis os pontos sensíveis ao calor, à pressão e à dor. Este sistema receptor assim constituído transmite aos centros suas mensagens, em forma de impulso nervoso. De tais centros emana a reação a cada impulso, isto é, um comando que vai movimentar um músculo, uma glândula ou uma víscera. Assim funciona o esquema conhecido como S-R, isto é, estí-

---

(2) Numa igreja da cidade de Évora (Portugal) visitei uma capela toda forrada de ossos humanos. Gosto macabro! Na entrada lia-se: "Nós, os ossos que aqui estamos, pelos vossos esperamos". Vale como uma vacina antivaidade.

mulo-resposta que, no plano fisiológico, explica uma parte de nosso psiquismo.

Tanto os impulsos *sensitivos* como as respostas a eles — os impulsos *motores* — são de natureza elétrica e têm a velocidade de 300km por segundo, de forma que as coisas se passam instantaneamente.

O sistema nervoso funciona como um exército em campanha. O telencéfalo, sua parte mais nobre, é o "estado-maior", que só em casos mais graves e complexos que requeiram decisões custosamente elaboradas deve ser solicitado. Lá não devem chegar probleminhas fáceis, que a medula tem o dever de imediatamente solucionar. Dele nascem os atos chamados voluntários. Da medula e dos órgãos da base do cérebro, involuntários ou reflexos. Um bem disposto sistema de "chaves" e "comutadores" se encarrega de dirigir o curso mais adequado a um dado impulso nervoso.

A célula nervosa é o neurônio. Tendo a forma de um girino (filho de sapo), com cabeça e cauda, é a mais nobre de todas as céiulas do corpo. Diferente de todas as outras, não se reproduz, também não se regenera em seu corpo celular. A cauda (*axônio*) é capaz de regenerar-se. Uma lesão no corpo celular porém é definitiva e irreversível. Talvez seja esta uma das razões por que os corpos celulares dos neurônios são carinhosamente protegidos em "cofres-fortes". O crânio guarda o encéfalo, e o *canal raquidiano,* formado pela coluna vertebral, encerra e protege a medula. Do interior de seus estojos ósseos, os neurônios emitem os axônios. Estes podem ter comprimentos microscópicos ou atingir quase um metro. Aos milhões, se juntam em feixes, que, revestidos por uma membrana chamada *mielina,* constituem os troncos nervosos, os quais se ramificam e atingem todos os recantos e extremidades do corpo.

A) *Divisão do sistema nervoso*

Fala-se de dois sistemas nervosos diferentes. Um se encarrega da *vida de relação,* isto é, de nosso interagir no mundo em que vivemos e é chamado *cerebrospinal* ou, também, *voluntário,* pois em seu funcionamento podemos voluntariamente interferir. O outro preside a *vida vegetativa,* aquela vida que resta a um moribundo em estado de coma, no qual apenas os processos orgânicos se realizam. É o *vago-simpático* ou autônomo, assim chamado em virtude de, em condições normais, fugir a nosso controle. Movimentar os dedos à procura das teclas e sintonizar o rádio são atos comandados pelo pri-

meiro sistema. Os movimentos peristálicos dos intestinos e a temperatura do corpo são coisas afetas ao segundo. Sustar, acelerar e retardar a respiração é coisa que toda pessoa faz, mediante o sistema cerebrospinal. Sustar, acelerar e retardar o coração não é coisa para qualquer um, pois que o homem comum não tem ingerência sobre o sistema vago-simpático. A prática de Hatha Yoga progressivamente dá controle sobre ele, podendo-se, em estágios avançados, realizar um certo número de "milagres", e dirigir-se, à vontade, processos ligados à digestão e à circulação e a vários outros fenômenos vegetativos. A prática continuada do Yoga vai tornando o corpo cada vez mais dócil aos comandos da mente, terminando por domá-lo, para melhor utilizá-lo em proveito de realizações mais altas.

B) *Sistema nervoso cerebrospinal*

Dos dois, é o mais caracteristicamente humano. Com ele entendemo-nos com nossos semelhantes e atuamos no ambiente. Por ele agimos com certa liberdade e é ele que nos faz responsáveis por nossos atos. Sem seu altíssimo aprimoramento, seria impossível conceber idéias, imaginar, julgar ou raciocinar, em outras palavras, sem ele seríamos ainda pré-hominídeos, gozando a edênica irresponsabilidade dos animais, sem discernir o bem e o mal.

O encéfalo e a medula são as suas partes componentes, encerradas, respectivamente, no crânio e no canal raquidiano. Do encéfalo, aos pares, saem os nervos cranianos, e da medula, os nervos raquidianos.

A parte mais nobre de todo o sistema nervoso é o encéfalo, formado pelo cérebro, cerebelo e tronco cerebral. (Fig. 3)

1. O *cérebro* se compõe de *telencéfalo, diencéfalo* e *mesencéfalo*. No telencéfalo estão as áreas diretoras dos movimentos voluntários e é onde se fazem as percepções conscientes, assim como o pensamento (juízos e raciocínios). Constituem o *diencéfalo* e o *mesencéfalo* verdadeira ponte de contato entre a vida de relação e a vegetativa, regulando as atividades do vago-simpático. Neste particular, o *hipotálamo* (no diencéfalo) é notavelmente importante, merecendo cuidados especiais das técnicas yoguis.
2. O *cerebelo*, localizado na base do cérebro, tem a responsabilidade da orientação espacial e do equilíbrio do corpo

3. O *tronco cerebral,* constituído pelo bulbo, protuberância e istmo do encéfalo, é a continuação da medula, que a essa altura se intumesce. Regula o tono muscular e as atividades reflexas como a respiração, o dinamismo cardiovascular...

A *medula espinal,* da espessura de um dedo, metida dentro do canal raquidiano, vai do tronco cerebral à região lombar, onde se ramifica, constituindo a chamada *cauda eqüina.* Por ela transitam as mensagens sensitivas oriundas da periferia e as motoras despachadas pelo encéfalo. Por sua própria conta, a medula, reflexamente, responde a certos estímulos que suscitem reação imediata e simples.

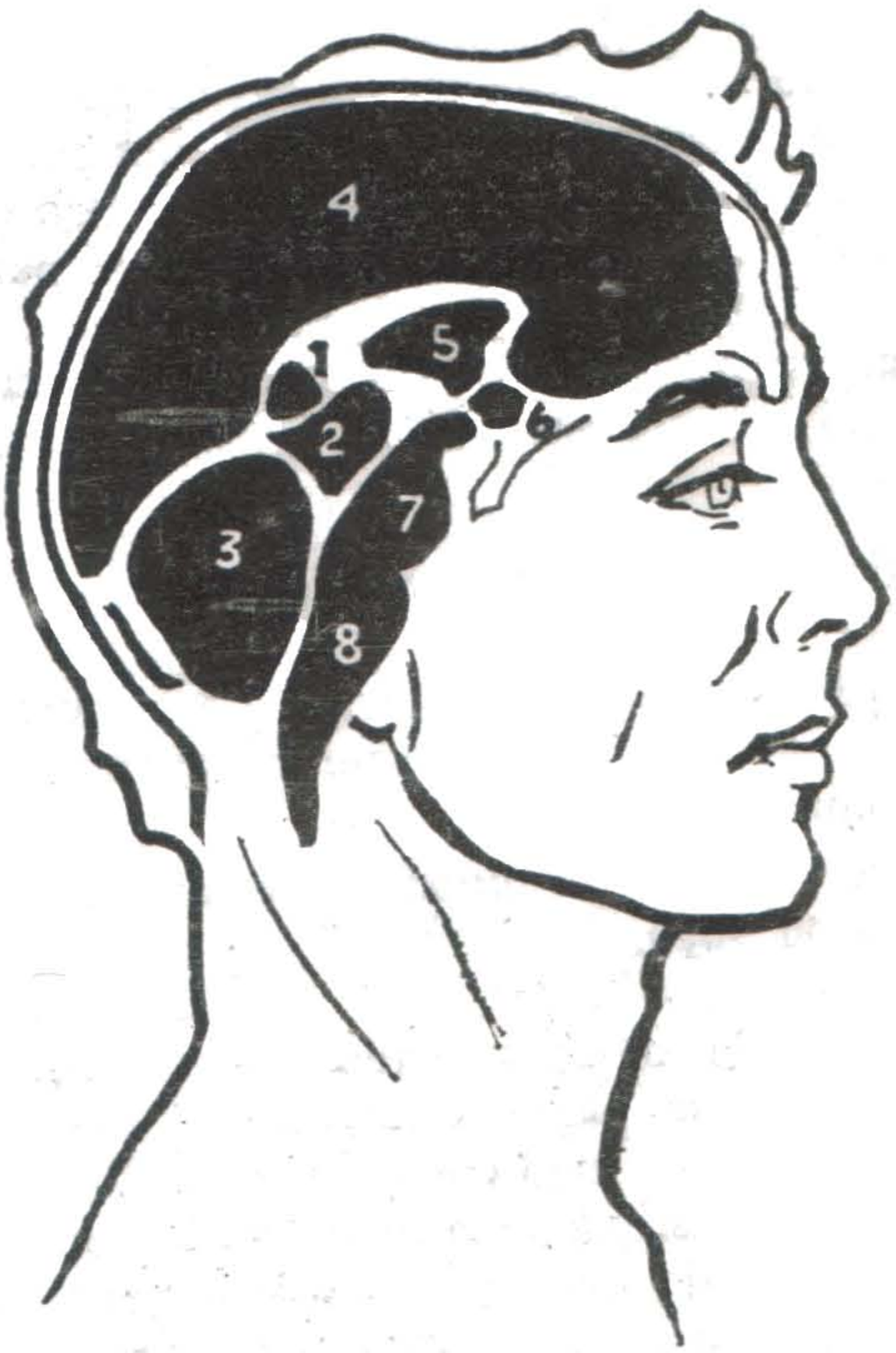

FIG. 3 — Centros nervosos cerebrais.

1. *Pineal;*
2. *Mesencéfalo;*
3. *Cerebelo;*
4. *Telencéfalo;*
5. *Diencéfalo;*
6. *Hipófise ou pituitária;*
7. *Protuberância;*
8. *Bulbo raquídeo.*

Como "tronco da árvore da vida", desempenha portanto dois importantes papéis: o de intermediária entre a periferia e os centros superiores e o de órgão de respostas reflexas. Por sua importância vital é que a Hatha Yoga lhe dedica tantas *âsanas* e faz tanto empenho em conservar a elasticidade da coluna vertebral que a contém e protege.

C) *Sistema nervoso autônomo ou vegetativo*

Diante de um perigo iminente, nosso corpo se perturba. As pernas, por exemplo, tremem, o sangue foge e um punhal de gelo parece que fura a "boca do estômago", enquanto o pobre coração dispara. Tudo automático. Não adianta mandar as pernas pararem. Não adianta querer que o coração "deixe de ser covarde". As reações fisiológicas que caracterizam um estado emocional escapam-nos ao controle porque são desencadeadas pelo sistema nervoso vegetativo ou vago-simpático.

Esquematicamente pode ser dividido em:

1. *Órgãos centrais*: tronco cerebral e diencéfalo, os quais também fazem parte, conforme o sabemos, do sistema cerebrospinal;
2. *Órgãos periféricos*: *simpático* ou *ortossimpático* e *parassimpático* ou *vago*.

Por conveniência didática, cada vez que quisermos falar em ortossimpático e parassimpático usaremos *OS* e *PS*, respectivamente. E para começar saibamos logo como agem o *OS* e o *PS*.

Cada órgão, víscera, glândula, é enervada duplamente por nervos *OS* e *PS*, que atuam de maneira antagônica: *OS* estimulando e *PS* refreando. Se a atuação *OS* fosse exclusiva, nosso coração, por exemplo, dispararia até ao esgotamento e à morte. Se fosse o *PS* o único a influir, estancaria, o que também seria a morte. O *PS* é calmante, refreante, tranqüilizante, produzindo, para isso, um "intermediário químico", sedativo de alta potência — a *acetilcolina*. Por seu turno, os nervos *OS* agem com um excitante igualmente poderoso — a *noradrenalina*. São os pequenos esguichos desses dois agentes que controlam a vida de cada órgão.

As fibras nervosas do sistema autônomo se espalham por todo o corpo, compondo fina rede, que em certos pontos se adensa, constituindo os *gânglios* e *plexos*. Partem desde a região craniana até à coccigiana, formando os plexos, de um e outro lado da espinha dorsal.

As fibras que partem do cérebro (tronco e diencéfalo), assim como as que partem da região sacra, são fibras *PS*. As que emergem da região intermediária, isto é, da região toracolombar, são fibras *OS*. (Fig. 4).

É considerável a importância do tronco encefálico e do diencéfalo. Ele enerva, como *PS*: a íris, o cerebelo, as glândulas salivares,

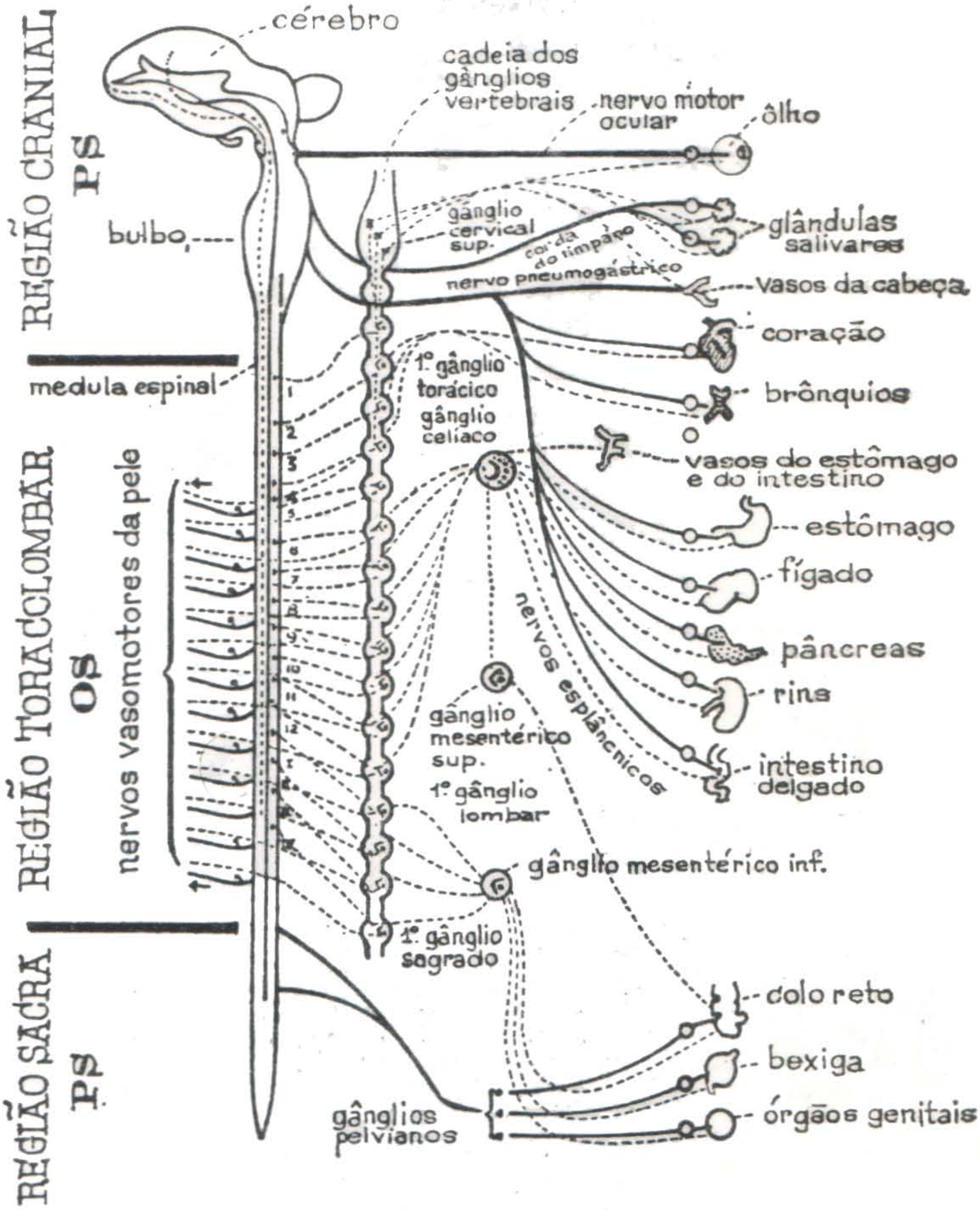

FIG. 4. — *Disposição geral do sistema nervoso autônomo*. (Adaptação de Pedro Deodato de Morais, *Biosofia*, Edições Melhoramentos, S. Paulo).

as tireóides, os pulmões, o coração, o fígado, o estômago, o pâncreas e o grosso intestino. O centro de comando *PS* na região inferior (sacra) é o plexo ilíaco que regula automaticamente o esvaziamento das vísceras que periodicamente se enchem: os rins, o intestino grosso, a bexiga, os testículos ou ovários.

O sistema *OS*, isto é, o formado pelas fibras da região toracolombar, trabalha através de quatro centros: o plexo intercarotídeo, o gânglio estrelado, o plexo solar e o plexo hipogástrico. Destes, o mais importante é o plexo solar. Freando parassimpaticamente o fígado, o estômago, as supra-renais, o pâncreas e o intestino delgado, encontra-se ele na fossa epigástrica, naquele ângulo formado pelo encontro das costelas, exatamente no ponto comumente chamado "boca do estômago". É o lugar onde um murro bem dado põe a vítima em *knock out*. É o lugarzinho de onde, ao experimentarmos emoção intensa, parece partir o comando de descarga nervosa difusa, quando nos sentimos "afrouxar todo por dentro".

O plexo solar, contraparte anatômica do *chakra manipura* (fig. 6), merece uma atenção toda especial da Hatha Yoga, que sobre ele atua psiquicamente, e mediante várias âsanas e respiração diafragmática. Mantê-lo sob controle é condição para gozar saúde, pois é ele responsável pelos espasmos intestinais das pessoas nervosas, pelas úlceras pépticas e intestinais que amarguram a vida de tantos indivíduos.(1)

O SISTEMA ENDÓCRINO

Ninguém poderá conhecer o que é o homem em sua unidade e complexidade psicossomática sem conhecer um pouquinho que seja o funcionamento desses pequenos laboratórios químicos que são as glândulas endócrinas. Diferentemente das outras, que lançam seus produtos para o exterior (as sudoríparas, sebáceas e salivares), elas o fazem diretamente na corrente circulatória, que se encarrega de distribuí-los por todo o corpo. Fabricando quantidades escassas de potentíssimos agentes químicos — os hormônios —, responsáveis pelas formas e linhas do corpo e pelo controle e regulação da nutrição dos tecidos, bem como do sistema nervoso vegetativo, constituem as glândulas endócrinas importante base material do psiquismo. Uma pessoa é roliça ou esbelta, indolente ou ativa, gigante ou anã, sexualmente potente ou impotente, pacífica ou agressiva, brilhante ou mentalmente rude, conforme se comporte seu sistema endócrino.

---

(1) **Ver, no apêndice, a opinião da eletroterapia.**

Todas as glândulas juntas pesam 60 gramas aproximadamente, e, no entanto, se trabalharem precária ou exacerbadamente, podem provocar o caos orgânico, bem como distúrbios na personalidade.

Durante as três décadas de sua vida reprodutiva, os ovários produzem uma massa de *estrogênio* igual à de um pequeno selo de correio, e durante a puberdade a quantidade representa somente um cantinho do mesmo selo. Entretanto, tão exígua dose promove a surpreendente metamorfose que de um corpinho de menina faz um corpo de mulher, muda o comportamento infantil em comportamento de adulto. A quantidade de *tiroxina* anualmente fabricada pela tireóide cabe numa colher de chá, mas, num recém-nascido, uma pequena insuficiência faz dele um cretino. Durante a vida inteira as suprarenais fabricam uma colherinha de hormônio. No entanto uma diminuição pequena que seja pode transformar um jovem vigoroso num ancião abatido e tonto.

As glândulas nunca agem isoladamente. Algumas interagem sinergicamente, isto é, mutuamente se reforçam, enquanto outras mutuamente se opõem, de forma que um distúrbio numa delas se reflete

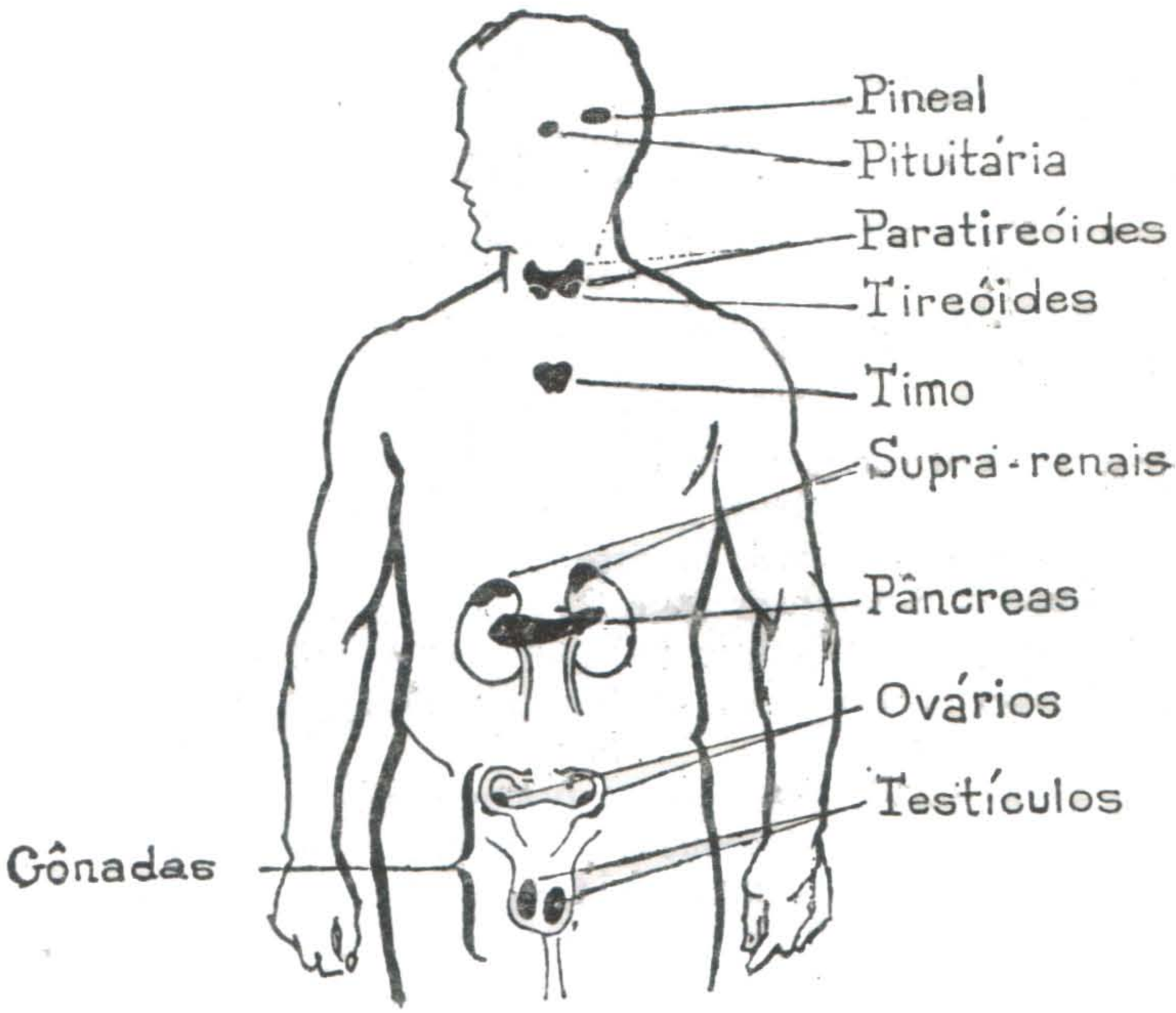

FIG. 5 — *Sistema endócrino*

imediatamente sobre as outras e, conseqüentemente, sobre o organismo inteiro e sobre a vida psíquica.

A) *As glândulas*

1. *Glândula pineal ou epífise.* — Ainda insuficientemente conhecida pela pesquisa ocidental, está situada entre os hemisférios cerebrais e bem resguardada pelas reentrâncias ósseas do crânio (fig. 3). Modera o desenvolvimento sexual e regula a diferenciação sexual. Tem papel no crescimento e no funcionamento psíquico. É considerada por Descartes como o "acento da alma".

2. *Glândula pituitária ou hipófise.* — Do tamanho de um caroço de feijão, pesando apenas 12 centigramas, alojada numa cavidade óssea na base do crânio (fig. 3), é penetrada por 50.000 fibras nervosas, o que sugere sua tremenda importância fisiológica e psicológica. Realmente é considerável o papel que desempenha como verdadeiro "regente" da orquestra formada pelas outras glândulas. Regula a harmonia fisiológica, ou freando-a (ação *Tha*) ou estimulando-a (ação *Ha*), utilizando para isso cinco hormônios chamados *tróficos*, que são verdadeiras ordens químicas. Por um destes, preside o crescimento do corpo. O excesso do dito hormônio, num organismo adulto, acarreta a acromegalia.(1) Se a falta ocorrer na infância, o indivíduo permanece anão. Por outro lado, a hiperfunção ou superprodução dá lugar ao gigantismo. Outros hormônios existem. Um vai controlar nos rins a produção de urina; outros facilitam o desenvolvimento do feto no útero e a acomodação deste órgão no trabalho de parto; outro faz crescer os ossos do feto; outros ativam as glândulas mamárias a produzir leite. O aumento da tensão arterial, os movimentos dos intestinos, o metabolismo dos hidratos de carbono. o da adrenalina, insulina, tiroxina não escapam à atuação desta glândula.

Reagindo a inúmeros agentes físicos como os do ambiente cósmico; químico, como os advindos do sangue; mentais, como os pensamentos otimistas ou negativos; biológicos, como os germes, bactérias; e emocionais, como o ódio, o amor, a tristeza e a alegria; a pituitária, dia e noite, permanece vigilante, comandando as vísceras, as outras glândulas, bem como todo o sistema nervoso autônomo.

Cada vez que uma invasão microbiana tenta dominar o organismo, maravilhoso e sapientíssimo sistema tático-defensivo se desencadeia eficaz e incontinenti, mercê do hormônio *somatotrófico*, conhe-

---

(1) **Moléstia que se caracteriza pelo desenvolvimento anormal das extremidades (rosto, mãos e pés).**

cido como STH. A ativação dos anticorpos, a fagocitose a cargo dos glóbulos brancos, a mobilização das vísceras, tudo, enfim, que detém o assédio do inimigo corre por conta do STH. Este hormônio porém, ao mesmo tempo que debela a infecção, determina desagradável sensação de "estar doente", com febre, dores nas articulações, arrepios, desânimo, que por fim atira a pessoa à cama, obrigando-a a deitar-se (posição mais adequada aliás para enfrentar a emergência). Todo esse mal-estar, característico das infecções, dá-nos a segurança de que o STH está zelando por nós, resistindo ao invasor.

É a mesma glândula que também socorre o organismo, livrando-o da ação depressiva do STH. Para tanto, despeja um outro hormônio, este de ação antagônica — o adrenocorticotrófico ou ACTH — que, conforme o nome indica, vai instigar o córtex das glândulas suprarenais a produzirem o hormônio estimulante chamado *cortisona*. Esta é que faz o doente reanimar-se e desaparecerem os sintomas.

Importantíssimo é saber que não são apenas os germes invasores os únicos estressores, isto é, os únicos estímulos que promovem a presença do STH. A medicina descobriu que as emoções como o ódio e o terror geram um quadro clínico igual ao das infecções, pois também incitam a pituitária a fabricar este hormônio. Em compensação, as emoções mais elevadas como o amor, como também os bons pensamentos, atuam no sentido de produção do ACTH, isto é, em proveito do bem-estar orgânico.

3. *A tireóide*. — Com a aparência de sela de montaria, encarapitada sobre a traquéia, fabrica por dia 1/10 de mililitro de *tiroxina,* sempre obedecendo às ordens emitidas pela pituitária, à custa de jatos de *tirotrofina.*

É a tiroxina um dos hormônios mais importantes. Basta dizer que, se for administrada em pequena quantidade a um indivíduo obtuso, lerdo, mofino e deprimido, pode transformá-lo em um outro ser humano, normalmente inteligente, vibrátil, produtivo e bem disposto. Uma criança, que ao nascer não conte com tireóide normalmente ativa, configura o que se chama um cretino e está destinada a uma vida incapaz e infausta. Caquexia (1), fadiga, baixa temperatura, palidez, abatimento, apatia, inchação, escasso desenvolvimento intelectual e físico resulta da insuficiência tireoidiana. Os indivíduos hipertireóideus, por seu turno, são pantagruélicos, aflitos, tensos, suam demasiadamente e sujeitos a arritmia cárdíaca. Vivem e agem como se o acelerador de seu ritmo psicobiológico estivesse sendo comprimido ao máximo. São "disparados". Vivem a "todo o vapor".

---

(1) Estado de desnutrição profunda.

Glândulas paratireóides. — São pequenos corpos sobre a tireóide e têm sob controle o metabolismo do cálcio e do fósforo. Insuficientes ou preguiçosas, podem causar raquitismo, calvície, cáries dentárias, fragilidade óssea, magreza, desmineralização e mesmo tetania.

4. *O timo.* — Localizada à altura do coração, é a glândula característica da infância, presidindo a maturação e o crescimento em estatura e peso, agindo para tanto em conjugação com a pituitária e a tireóide. Seu hormônio trabalha em oposição aos hormônios sexuais, que na infância convém sejam submetidos a controle. Concluída a maturação fisiológica sexual, tendo cumprido, portanto, seu papel, o timo regride, sem no entanto desaparecer totalmente.

5. *O pâncreas.* — Localizado no abdômen e unido ao duodeno, lança seus hormônios a dois diferentes destinos: um vai para os intestinos; outro, para a circulação. Este, a *insulina,* regula o teor de açúcar no sangue. A insuficiência do pâncreas causa diabetes, a caquexia, a atonia do sistema nervoso parassimpático (1).

6. *Supra-renais* ou *ad-renais.* — Com a aparência de chapeuzinho de três bicos, montadas sobre os rins, recebem por minuto uma quantidade de sangue equivalente ao sêxtuplo de seu peso, o que pode indicar sua assombrosa importância. São indispensáveis à vida. Morre em 24 horas um sujeito do qual tenham sido removidas. São formadas por uma porção central, a medula; e uma externa, o córtex. Cada uma com atribuições específicas.

a) *O córtex* fabrica seus hormônios mediante a ação do ACTH, verdadeira "ordem química" oriunda da pituitária. São nada menos de 28 diferentes hormônios, entre eles alguns sexuais e outros como a *cortisona, hidrocortisona e "met" cortina,* amplamente utilizadas pela medicina moderna na cura de centenas de enfermidades.

b) *A medula produz a adrenalina e a norepinefrina,* atendendo ao comando direto do sistema nervoso e não da pituitária. É nas situações em que o organismo se prepara para lutar ou fugir que tais hormônios são lançados no sangue produzindo uma revolução completa: o coração acelera; o tempo de coagulação diminui (pode haver derramamento de sangue na luta); o teor de açúcar aumenta, para fornecer energia que vai ser necessária.

Não é raro que, num combate, um soldado, gravemente ferido, transporte sobre seus ombros o corpo inerte de um companheiro para, depois de tê-lo salvo, desfalecer. É a energia miraculosa propiciada pelos hormônios da medula supra-renal que o ajuda a realizar a proeza.

---

(1) **Lassidão, inércia, debilidade dos impulsos PS.**

7. *As gônadas ou glândulas sexuais.* — No homem são os testículos. Na mulher, os ovários. Além da espermatogênese, no homem, e da ovulação, na mulher, estas glândulas produzem poderosos hormônios: os testículos, a *testosterona,* e os ovários, o *estrogênio.* Introduzem ambos alterações profundas no corpo e na vida mental. Começam a ser produzidas aproximadamente dos doze anos em diante, constituindo então aquela crise psicossomática conhecida como puberdade. Os caracteres sexuais secundários despontam: a voz se define; os pêlos pubianos nascem; as formas características do corpo feminino ou masculino se afirmam... Concomitantemente, profundas transformações no comportamento, na mentalidade, no caráter, criam problemas de ajustamento em casa e na escola. A crise pubertária é a veemente maturação das gônadas.

Outra fase dramática na existência humana ocorre quando elas começam a declinar. É o climatério. Ante-sala da senectude. Perturba-se a vida psíquica de maneira profunda, à medida que os sinais de senilidade física se vão acentuando. O desânimo, ao lado da instabilidade emocional, as rugas e as canseiras entristecem os dias dos velhos, que passam a ver o mundo através das vidraças frias de olhos sem vida. São as gônadas que já se recusam a produzir hormônios. Velhice e pobreza hormonal são sinônimos. E assim considerando é que, nos métodos de rejuvenescimento, a aplicação de hormônios sexuais tem relevante papel.

B) *As disfunções endócrinas*

No organismo sadio, as glândulas trabalham em harmonioso entendimento, como cantores de um orfeão. Nenhum quer cantar mais forte do que os demais, nem sai da partitura. Nenhum hormônio falta ou sobra. Nenhuma das glândulas se recusa a produzir. Nenhuma exorbita e quer fazer demais.

Ao contrário, uma ou outra que trabalhe insuficientemente, isto é, em regime de hipofunção ou dispare, em regime de hiperfunção, introduz a desordem, a enfermidade e o caos.

Profundas modificações no corpo, no comportamento e na personalidade se seguem tanto à hiperatividade como à hipoatividade de uma só das glândulas endócrinas. Ao descrevermos o papel fisiológico de cada uma delas, deixamos o leitor em condições de mais ou menos avaliar as conseqüências fisiológicas decorrentes das disfunções endócrinas. No quadro seguinte, que adaptamos de A. Blay (op. cit.), podemos ver as repercussões psicológicas.

GLÂNDULA	HIPER	HIPO
Hipófise ou pituitária	Caráter lento e frio, mas espírito de aventura e combatividade. Tendência ao domínio, ao abuso. Crítica. Rebelião. Insônia.	Infantilismo psíquico. Vontade débil. Timidez. Sugestibilidade. Atraso intelectual. Dificuldade de manter a atenção. Sonolência.
Tireóide	Irreflexão. Inconstância. Impulsividade. Inquietude. Fantasia muito viva. Insônia.	Apatia. Lentidão nos processos psíquicos. Inteligência retardada. Depressão. Linguagem deficiente. Sonolência.
Paratireóides	Astenia (debilidade orgânica). Anorexia (inapetência). Lentidão, psíquica (preguiça mental).	Tendência aos espasmos e às alucinações sensoriais. Agressividade. Fobias (terrores). Opressão. Medo a solidão. Sensações esquisitas. Exterior tranqüilo, frio, paciente.
Timo	Emotividade excessiva. Abulia (perda de vontade). Timidez. Grande imaginação evocativa. Fator predisponente a perversão moral e sexual.	Apatia. Debilidade mental.
Pâncreas	Emotividade. Avidez. Desejos vingativos.	Depressão do tono psíquico. Excitabilidade. Irascibilidade.
Supra-renais	Irascibilidade. Agressividade. Espírito belicoso. Ressentimento. Inadap tabilidade. Exaltação temperamental.	Submissão. Apoucamento. Hiperestesia (acentuada sensibilidade à dor). Perseverança. Sério, mas dominado pela tristeza e depressão. Neurastenia.
Sexuais (gônadas)	Exagerados sentimentos altruísticos alternados com egoísticos. Vontade forte. Tendência a posse e ao domínio. Otimismo, expansão e iniciativa.	Timidez. Depressão. Apatia. Pouco rendimento qualitativo nas artes, ciência e letras. Puerilidade afetiva.

C) *Hatha Yoga e glândulas*

Milênios antes que a ciência ocidental pressentisse a influência das glândulas sobre a unidade psicossomática, os mestres yogues já descreviam os *chakras,* que pelo menos topologicamente correspondem às principais delas e cujo poder é, senão maior, pelo menos igual. Com técnicas especiais, desde então, cultivam, estimulam ou controlam tais "centros de força" para assim atingirem objetivos fisiopsicológicos e espirituais.

A medicina ocidental conceitua como uma das mais surpreendentes descobertas nos últimos tempos o tratamento à base de hormônios sintéticos, isto é, obtidos em laboratórios. Cortisona, adrenalina, tiroxina e alguns outros têm sido aplicados em enfermos por insuficiência (hipoatividade) e praticaram milagrosas curas. Da mesma forma, infelizmente, também chegaram a produzir resultados alarmantes e perniciosos. Os novos progressos terapêuticos tendem a sanar as conseqüências perigosas, mas elas ainda existem. São muitas as pessoas que hoje vivem sob o domínio de cortisona comprada em farmácias, porque o abençoado laboratoriozinho, que são as suas supra-renais insuficientes, não contrabalança os efeitos gerados pelas tensões que lhes envolvem a vida atribulada de "homem moderno".

A terapêutica, que o Yoga propicia, é excelente. Não só pela eficácia, como pela sua condição de ser natural, menos sujeita portanto a erros de dosagem e intensidade. A hiperatividade glandular é Ha, enquanto a hipoatividade é Tha. A saúde — a horizontabilidade dos braços da balança — é Hatha.

A atitude mental, o relaxamento yogue, as posturas (*âsanas*), a respiração, enfim todas as técnicas descritas neste livro interferem não só sobre o sistema endócrino diretamente, mas indiretamente também por via do sistema vago-simpático.

PRÂNA E CORPO SUTIL

A) *O prâna*

O universo é resultante da conjugação da *Consciência Suprema* e do *Prâna*. Diríamos *Shiva* e *Sahakti* ou *Purusha* e *Prakriti*, em termos hinduístas. Diríamos *Tao* e *Ki*, em termos de filosofia chinesa. O *prâna* ou *prakriti* serve de veículo à Consciência. Por sua vez, *prâna* é base e origem de todas as formas de energia como também de matéria, pois matéria, a ciência o afirma, não passa de energia condensada. É a este conceito mais amplo de *prâna* que se refere a vetusta escritura "Satapatha Brahmana" ao dizer: "*prâna* é o corpo

do Ser (Consciência)". Este *prâna* universal manifesta-se, individualizado, em todo ser (animado ou inanimado), inclusive no ser humano. Ele *permeia*, *envolve*, *nutre* e *controla* não somente nosso corpo, mas nossa mente, *estruturando-os*, *dinamizando-os*, *fazendo-os viver*. Quando tal energia abandona o corpo, este morre. Quando escasseia, se enfraquece. Quando se desarmoniza, cria-lhe a doença. Tem vários nomes: *força vital; bio-energia; élan vital; hálito divino; vayu; magnetismo animal* (na linguagem de Mesmer); *energia ódica* (na de Raichenbach); *pneuma* (para os gregos); *energia bioplásmica* (para os cientistas contemporâneos). Antes que Jehovah insuflasse, nas narinas de Adão, o "hálito da vida", ele era apenas uma inerte estátua de barro. Só depois disto, começou a viver. Os velhos yoguis sabiam de tudo isto, e sempre o ensinaram; mas as pessoas, que só acreditam nas evidências científicas, vacilavam em dar-lhes crédito. Queriam "ver" o *prâna*. E o viram, através das chamadas *kirliografias*. Que vem a ser isto? Veremos.

Em 1935, Dr. Harold Burr, na Universidade de Yale, estabeleceu que todo ser vivo é circundado por uma aura energética, que ele denominou "campo eletromagnético", o qual controla a forma, o desenvolvimento e a decadência de células, tecidos e órgãos. Naquela mesma Universidade, ficou evidenciada a inter-relação de tal campo com a mente. Isto já é *prâna*, sendo redescoberto pelos laboratórios. O fato entretanto mais importante ocorreu na Rússia há cerca de trinta anos, quando o casal Kirlian conseguiu impressionar um filme fotográfico com as radiações energéticas emitidas por pequenos objetos e seres vivos. Era como que a "fotografia" das emanações prânicas. Os cientistas constataram que não se tratava de nenhuma das conhecidas formas de energia (elétrica, luminosa, calórica,...). Tiveram de batizá-la. Denominaram-na *energia bioplásmica*. A partir daí, em todo o mundo, a pesquisa foi se desenvolvendo à base de observar as kirliografias. E, o mais importante, comprovando, evidenciando, confirmando todas as antigas informações dadas pelos *rishis*, os mestres yoguis. O que os aparelhos mostraram, a intuição deles já sabia. Foi bom. Já não há mais lugar para contestações ou suspeitas.

O *prâna*, semelhantemente à eletricidade: a) *se polariza*: *Ha*, positivo; *Tha*, negativo; b) pode ser *acumulado*, *transformado* e *conduzido*. *Âsanas* e *pranayamas* servem para nele atuar, e é exatamente por isto que a Hatha Yoga apresenta resultados e efeitos terapêuticos

que a simples compreensão anatomofisiológica (sistemas nervoso e endócrino, circulação sangüínea,...) é incapaz de explicar.

B) *Corpo sutil ou prânico*

As pesquisas sobre a bioluminescência (efeito Kirlian) constataram serem verdadeiros os ensinamentos do Yoga sobre o *pranamayakosha* (corpo feito de *prâna*). Este organismo energético, que *permeia, alimenta, organiza, comanda* e *vivifica* o corpo físico (*annamayakosha*), é agora chamado pela ciência de *corpo bioplásmico*. É o *corpo vital* dos teosofistas. Vive em permanente comércio e interação com o "campo energético universal" (*prâna cósmico*), do qual faz parte, dele assimilando maior ou menor quantidade de energia, que se vai acumular em seus centros de força (*chakras*). É profundamente influenciado pelos estados mentais (pensamentos e emoções) e reflete tudo sobre o organismo físico. É especialmente pela respiração que nosso corpo prânico ou bioplásmico capta o *prâna* cósmico, para carregar suas baterias (*chakras*) e fazê-lo circular pelos condutos (*naddis*). Cada vez que inspiramos absorvemos *prâna*, cada vez que expiramos o distribuímos pelos vários órgãos do corpo sutil, através de condutores especiais, chamados *nadis*, de certa forma uma espécie de nervos prânicos.

A circulação do *prâna* se faz assim: pela narina direita, terminal do *nadi píngala* penetra a corrente positiva — *Ha*. Depois de dinamizar e alimentar os *chakras* (verdadeiros acumuladores e transformadores de energia), sai pela narina esquerda onde termina o *nadi ida*. A corrente negativa faz exatamente o oposto: entra pela narina esquerda e sai pela direita.

Ambos os *nadis — ida e píngala —*, que começam um em cada narina, vão-se fundir no *chakra muladhara* ou *chakra raiz*, localizado na base da coluna vertebral e onde reside uma energia potentíssima chamada *kundalini*. No homem normal *kundalini* dorme sono hibernal, está portanto, inativo. É no entanto uma potencialidade comum a todos os seres humanos. Raros são os que *despertaram kundalini*. Esses são autênticos super-homens, portadores de podere psíquicos e espirituais. *Kundalini,* que pode ser despertado até involuntariamente (raríssimas vezes), é bom que permaneça latente no homem vulgar sem condições morais para usar sua extraordinária energia. É fácil de compreender-se o que acaba de ser dito, à luz da atual conjuntura internacional, em que os povos apreensivos tentam, por todas as formas, canalizar a energia nuclear para os fins pacíficos, o que desgraçadamente está parecendo difícil, visto o baixo grau de evolução

espiritual da humanidade. *Kundalini* é uma espécie de energia nuclear domiciliada no *muladhara*.

Partindo do *chakra raiz*, os dois *nadis* se cruzam quatro vezes sobre o terceiro *nadi*, o central e o mais importante, chamado *sushumna*, que tem para correspondente anatômico a medula espinhal, dentro do canal raquidiano. É notável como a figura formada pelos *nadis ida* e *píngala* a se cruzarem sobre a *sushumna* se parece com o *caduceu de Mercúrio*, símbolo universal da medicina e da luz da ciência. Clarividência e poderes sobrenaturais, de fato, resultam para aqueles em que *kundalini* despertado deixa gloriosamente seu ninho — *muladhara* — e sobe pela via que lhe é reservada, o *nadi sushumna*, iluminando os outros *chakras* também dispostos na linha deste *nadi central*, até alcançar o último *chakra*. O que só acontece em estágios mais avançados do Yoga, pouco acessíveis ao comum dos homens.

Há no corpo sutil grande número de *nadis*, no entanto, os principais são os três já citados. Igualmente numerosos são os *chakras*, dos quais somente sete merecem atenção. Situado ao longo da linha central do corpo, distribuem-se de tal maneira que vêm a corresponder às principais glândulas de secreção interna e aos mais importantes plexos nervosos do sistema vago-simpático e, no corpo prânico, os *chakras* ou *rodas* desempenham funções altamente relevantes. Alimentados pelo *prâna*, que é absorvido pela respiração, funcionam como acumuladores e transformadores deste *prâna*, que depois se encarregam de distribuir a todo o corpo, alimentando assim a chama da vida.

Do mais rico suprimento de *prâna* e do exato funcionamento dos *chakras* depende a saúde, a disposição para a vida, o entusiasmo, a capacidade de trabalho, a resistência à fadiga, a força física, nervosa, psíquica e espiritual. Chama-se *trabalhar os chakras* desenvolvê-los a ponto de cumprirem as funções espirituais, e parapsicológicas e fisiológicas a seu cargo. À medida que o praticante vai conseguindo despertar seus *chakras*, poderes paranormais começam também a se manifestar, causando-lhe surpresa, autoconfiança e natural satisfação.

Conheçamos essas *rodas, ou lótus, ou centros de força.*

C) *Os chakras*

1. — O primeiro, onde *ida* e *píngala* se unem, é o *muladhara* ou *chakra raiz*, localizado na base da coluna vertebral, entre o ânus e os órgãos sexuais. É onde se acha concentrado o *fogo serpentino* ou *kundalini*. Correspondendo ao plexo coccígeo, em condições normais, comanda a reprodução. Amplamente desenvolvido, promove o discernimento espiritual.

2. — *Svadhishtana chakra,* um pouco acima do *muladhara,* controla o impulso erótico assim como as funções de desintoxicação do organismo. Plenamente desenvolvido, modifica profundamente a personalidade, enriquecendo-a.

3. — *Manipura chakra,* à altura do umbigo, rege a vida vegetativa, por intermédio do sistema vago-simpático. Sabendo que também controla a respiração, desnecessário é dizer que importante papel desempenha na Hatha Yoga. Desenvolvido, cria o desejo da realização espiritual.

4. — *Anahata chakra,* ao nível do coração, rege os sistemas circulatório, sangüíneo e prânico. Desperta, quando desenvolvido, o *amor universal.*

5. — *Vishudha chakra,* correspondendo à garganta, segundo Kerneiz, suas funções são subconscientes, regendo algumas glândulas endócrinas, interfere também na audição e na emissão da voz. Inspiração e expressão criadora resultam de seu pleno desenvolvimento.

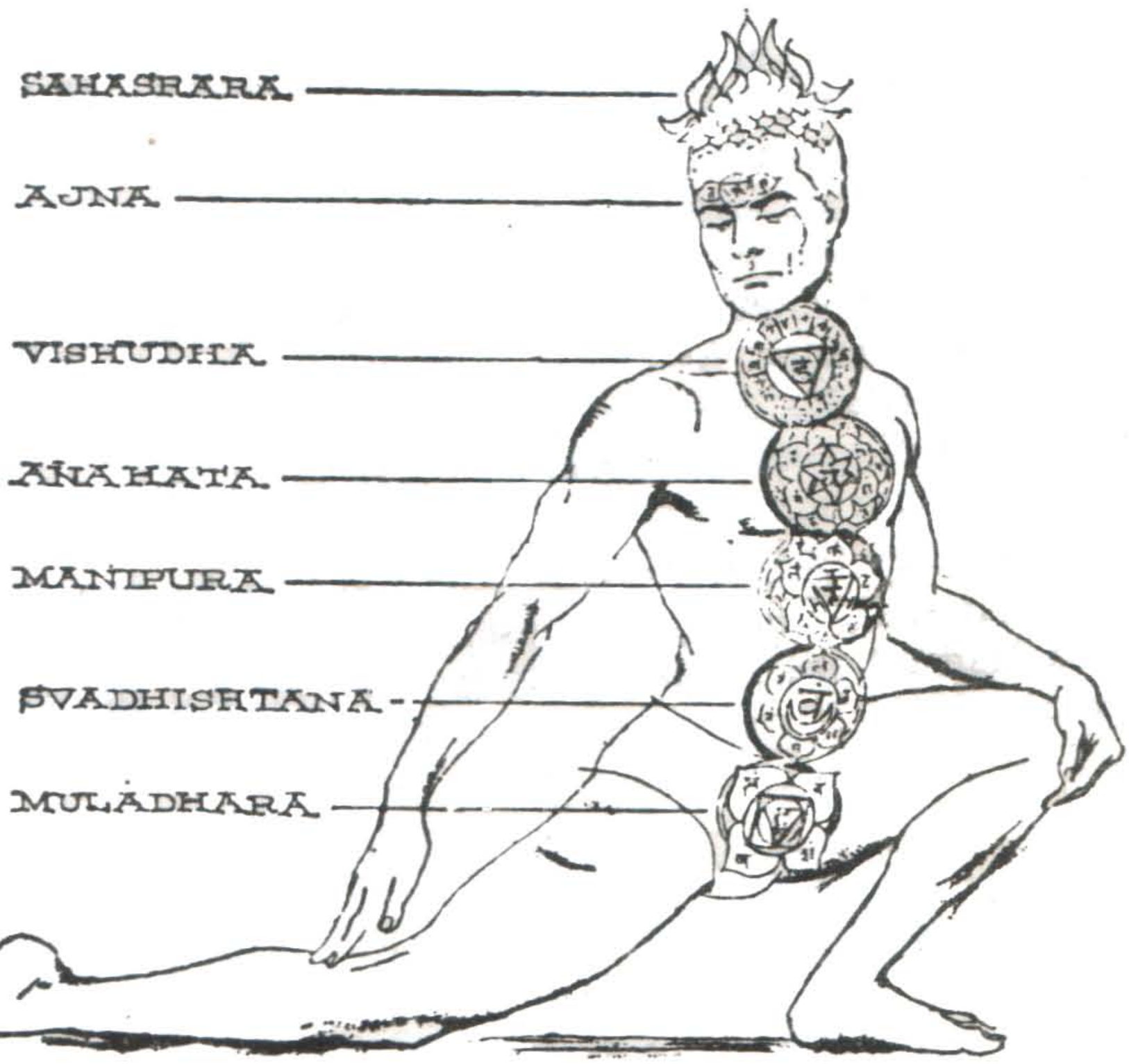

FIG. 6 — O *pranamayakosha* (corpo prânico), vendo-se os nervos sutis (*naddis*) e os centros energéticos (*chakras*).

6. — *Ajna chakra* acha-se exatamente no espaço entre as sobrancelhas, na raiz do nariz. A quase unanimidade dos livros o dão como contrapartida *prânica* do hipófise. Especialmente ligado à vida intelectual e à visão, é chamado também de *terceiro olho*, por ser o órgão *prânico* da clarividência e intuição mística. É sobre ele que geralmente incidem os exercícios de concentração. Em seu desenvolvimento total, dá a *autoconsciência integral*. Coincide sobre o ponto de encontro dos *nadis ida e píngala*, chamado *triveni*, importantíssimo para o yoguin.

7. — *Sahasrara chakra, o lótus de mil pétalas*, está localizado ao alto da cabeça, correspondendo à glândula pineal, a mais misteriosa de todo o sistema endócrino. É a morada do Deus *Shiva*. No homem vulgar praticamente inativo, somente nos yoguis que se libertaram e iluminaram, este *chakra* está desperto. Isto se dá quando *kundalini*, ascendendo através de *sushumna*, vai desabrochando os lótus (*chakras*) até a ele chegar. Aí, então, o yoguin atinge seu fim. Terá *regressado*. Está *unificado*. Novamente *ligado*, gozando a bem-aventurança do *divino-lar*. Os raros seres que têm atingido esta ventura suprema são geralmente representados por figuras de cuja cabeça se irradia luz brilhante. As efígies de *Sidharta Gautama* apresentam uma saliência no alto da cabeça, indicando sua condição de *Buda*, que quer dizer *Iluminado*, aquele que realizou a *união*, aquele que despertou o *chakra sahasrara*.

A ativação dos vários *chakras*, com todas as importantes conseqüências espirituais, fisiológicas e psíquicas, constitui a preocupação central da Hatha Yoga e está reservada como prêmio ao que persiste no esforço.

PRANAYAMA

RESPIRAÇÃO

A ciência ocidental considera a respiração tão-somente fenômeno fisiológico, mercê do qual o organismo utiliza o oxigênio do ar a fim de com ele efetuar as transformações químicas necessárias para que o sangue possa distribuir "nutrição" a todas as células. Parar de respirar é o mesmo que morrer.

Para a ciência *Yogui* a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos — fisiológico, psíquico e prânico —, a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que logramos acesso a todos eles. Por outro lado, é ela o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se quisermos, podemos acelerar, retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. É-nos possível fazê-la mais profunda ou superficial. No entanto, quase todo o tempo, dela nos esquecemos inteiramente, deixando-a por conta da vida vegetativa. Graças a isto, a respiração é também a porta através da qual poderemos um dia, à custa de aprendizado, invadir o reino proibido do sistema vago-simpático. É principalmente graças a ela que o yoguin avançado consegue manobrar fenômenos fisiológicos até então refratários a qualquer gerência.

A psicanálise pôs às claras a existência de um eu profundo, uma personalidade inconsciente, que estruturada com impulso e tendências instintivas, procura manifestar-se, pressionando, lá do nível desconhecido e misterioso de cada um de nós. Uma outra personalidade, que meridianamente cada um se reconhece ser, é estruturada à base de comportamentos aprendidos e socializados. Esta dicotomia alimenta um estado de tensão permanente. Pois o *eu consciente*, vigilante, teme e sufoca a livre expressão do *eu profundo*. Este, na interpretação de

Freud, feio, erótico e anti-social, é alimentado pelas freqüentes repressões a que o *eu consciente* o submete. Do *eu profundo* o que podemos dizer é que ele é desconhecido e rebelde ao controle, mas não podemos concordar que seja apenas sujeira e negrume. Podemos dizer, isto sim, que as energias que consigo guarda, e que, no homem vulgar, são desconhecidas pelo *eu consciente,* têm sido apenas temidas e recalcadas. Submetidas, mas não vencidas, permanecem, no entanto, criando conflitos e, como uma mola comprida, são perigosamente capazes de vencer o controle e soltar-se, muitas vezes, desastrosamente.

Visando à unificação da personalidade, por meio de auto-análise e da psicanálise, tentativas são feitas no sentido de um "tratado de paz e mútua colaboração" entre estes dois partidos que dividem o "reino interno" do homem. A respiração é um meio certo de obter essa *unificação* ou *Yoga.*

Há em cada homem duplo ritmo respiratório. Um ligado à vida de relação ou consciente e o outro à atividade inconsciente e vegetativa. A primeira, que todos conhecem, é superficial, e a outra, profunda. Aquela se liga às atividades conscientes, características do eu superficial e consciente, e esta é própria dos mecanismos inconscientes e involuntários, ligada portanto ao eu profundo. A integração que se atinge no plano respiratório é estendida ao plano psíquico, mercê da integração dos dois sistemas nervosos: cerebrospinal e simpático. Consegue-se isto com a prática da respiração integral, que, começando como respiração superficial, se vai progressivamente aprofundando até a meta final. Desde já, porém, não se deve entender como respiração profunda apenas o inspirar sob grande esforço com o fim de encher ao máximo o pulmão.

A) *Aspecto psíquico da respiração*

Para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, basta considerar as alterações rítmicas funcionais que concomitantemente ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada. Torna-se lenta nos estados em que nos achamos física, mental e emocionalmente tranqüilos. Se nos envolve um conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, ela se faz irregular ou arrítmica. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente.

Reciprocamente, quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos necessariamente à tranqüilidade emocional e mental. Ritmando-a, esta-

belecemos a paz entre a mente, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos.

B) *A respiração como fenômeno prânico*

Ao tratarmos do *corpo prânico* chegamos a ver a respiração como o meio de que ele se serve a fim de suprir-se de *energia prânica*. Cremos já ter dito o suficiente. Vimos já a importância da respiração como fenômeno polarizado, absorvendo a energia positiva — *Ha* — e a negativa — *Tha*. Energias estas que vão vivificar os *chakras* e circular pelos vários *nadis*.

Pelo exposto, torna-se claro que, controlando voluntariamente a respiração, ritmando-a, aprofundando-a, dirigindo-a, polarizando-a, o homem vai obtendo acessos a seus diferentes níveis — psíquico, fisiológico, prânico, podendo então *integrá-los* em seu proveito.

C) *As fases da respiração*

A respiração yogui se faz segundo três fases: *puraka*, ou inspiração; *kumbhaka*, ou retenção; *rechaka*, ou expiração. Conforme sabemos, quando inspiramos apenas pela narina esquerda, terminal do *nadi id*, absorvemos *prâna* negativo (*Tha*) e quando o *puraka* se faz pela narina direita, onde termina o *nadi píngala*, incorporamos *prâna* positivo (*Ha*).

PRANAYAMA E SUA IMPORTÂNCIA

Etimologicamente, a palavra sânscrita *pranayama* significa domínio sobre o *prâna*. A maioria dos autores conceitua como a suspensão voluntária do alento, isto é, do *prâna*, e é o objetivo comum que todos eles apontam para os vários exercícios respiratórios, constituindo o "abre-te sésamo" para a transcendência e libertação. O venerável, *Swami Vivekananda*, em "Filosofia Yoga" (*Editorial Kier, Buenos Aires*), narra uma parábola, ilustrando a importância do *pranayama*. Ei-la: "Conta-se que o ministro de um grande rei caiu em desgraça. Como conseqüência, o rei mandou encerrá-lo na cúspide de mui elevada torre. Assim se fez, e o ministro foi relegado a ali consumir-se. Ele contava, porém, com uma fiel esposa, que à noite foi à torre e, chamando o marido, perguntou-lhe que poderia fazer para facilitar-lhe a fuga. Respondeu-lhe que na noite seguinte voltasse trazendo uma corda grossa, um forte barbante, um carretel de fio de cânhamo e um outro de fio de seda, um besouro e um pouco de mel.

Muito admirada, a boa esposa obedeceu e lhe trouxe os objetos pedidos. Então o marido lhe disse que atasse a extremidade do fio de seda ao corpo do besouro, que lhe untasse os chifres com uma gota de mel e que o colocasse sobre a parede da torre, deixando-o em liberdade e com a cabeça voltada para o alto. Assim ela fez e o besouro principiou sua viagem. Sentindo o cheiro de mel diante de si, trepou lentamente, com a esperança de alcançá-lo, até que chegou ao cume da torre. Apoderando-se então do besouro, encontrou-se o ministro na posse de um dos extremos do fio de seda. Nesta situação, disse à esposa que unisse no outro extremo o fio de cânhamo e, depois que este foi puxado, repetiu o processo com o barbante e finalmente com a corda. O restante foi fácil: o ministro conseguiu sair da torre por meio da corda, evadindo-se. Em nossos corpos, continua o amado yogui Vivekananda, o alento vital é o fio de seda e, aprendendo a dominá-lo, apoderamo-nos do fio de cânhamo das correntes nervosas, destas fazemos outro tanto com o forte barbante de nossos pensamentos e finalmente apoderamo-nos da corda do *prâna*, com a qual logramos a libertação".

A BOA RESPIRAÇÃO DEVE SER NASAL

Dos mamíferos, o homem é o único que, por causas patológicas ou deploráveis maus hábitos, às vezes respira pela boca. Respiração errada. O nariz não foi feito para compor um elegante perfil. Deus o pôs no meio da nossa face para com ele realizarmos sadiamente esta coisa importantíssima que é respirar.

Os inconvenientes da respiração bucal são de dupla natureza: físicos e prânicos.

Os de ordem física começam com a insuficiente alimentação de ar nos pulmões. Os que respiram pela boca são permanentemente martirizados por uma asfixia parcial, além de serem mais sujeitos às infecções por germes do ar. O nariz é um filtro contra poeiras. Graças à ação bactericida de seu muco, livra-nos de insidiosos invasores. É também um radiador natural que aquece o ar frio do inverno, antes de chegar aos pulmões.

A dificuldade de respirar pelo nariz começa quase sempre na infância, e é quando, por tal motivo, se forma o hábito de respirar pela boca.

A ciência dos *tatwas* ensina que na pessoa sadia a respiração se faz mais fortemente por uma narina do que por outra, variando o lado de duas em duas horas. Durante duas horas, a narina direita

funciona mais fracamente do que a esquerda para, depois de duas horas, mudar e então é a esquerda que mais trabalha. Não sei se a ciência ocidental já se apercebeu deste fenômeno. Isto implica em saúde e harmonia com o cosmos. As pessoas que sofrem de nariz entupido de um dos lados gozam menos saúde do que os que respiram normalmente. Por isso deveriam aprender a conservar em bom estado funcionando ambas as narinas.

Das fossas nasais, a que mais freqüentemente funciona mal é a esquerda, por onde se faz a inspiração da corrente negativa *Tha*. "Ora, diz Kerneiz (*Comment Respirer;* Éditions Jules Tallandier, Paris), certos biologistas contemporâneos, como o Doutor Thijenski, consideram precisamente como uma das causas e igualmente um dos principais sintomas do envelhecimento a insuficiência de ionização negativa nos fenômenos humanos."

Agora que expusemos os ônus de uma respiração defeituosa, estamos na obrigação de indicar técnicas yogues que a possam corrigir e curar.

A) *Como corrigir a respiração deficiente*

Como os exercícios de *pranayama* são quase todos executados usando somente o nariz, antes de iniciar um deles é preciso ter as fossas nasais totalmente desimpedidas.

Talvez nenhuma técnica yogue seja necessária quando se trata de uma pessoa que respira pela boca devido a mau hábito formado em época em que, por um qualquer defeito anatômico ou fisiológico, teve dificuldade em respirar pelo nariz. Neste caso, só é preciso uma boa dose de propósito de livrar-se do hábito, se é que o obstáculo anatômico ou fisiológico já foi removido.

Para desobstruir uma das narinas, coloque na axila do lado oposto um volume como o de um livro, ou o punho fechado. Dentro de minutos, o desentupimento se dá. É só ter um pouquinho de paciência. Logo que obtiver o que deseja, desfaça a pressão, senão vai entupir a narina do mesmo lado. Se estiver na cama, é suficiente deitar-se sobre o lado desobstruído, para em poucos instantes livrar a narina que estava entupida. E ainda há quem não admita a existência dos *nadis!!*...

A lavagem do nariz ou *vyut-krama* consiste em aspirar água pelo nariz e cuspi-la pela boca. A sucção se faz mais com a faringe do que com as narinas. A água deve ser fervida, com uma solução de 7% de sal de cozinha (melhor o sal bruto) e em temperatura

tépida. Às primeiras vezes a coisa é desagradável. Dá uma dorzinha que desaparece com poucos segundos.

Alguns exercícios de *pranayama,* adiante ensinados, são outras formas eficazes de limpar o muco das narinas e quem os pratica realiza outrossim um tratamento preventivo.

Há certas práticas indicadas por Kerneiz (op. cit.) que preferimos explicar na palavra do autor. Tais técnicas "consistem essencialmente em pronunciar ou sobretudo em cantar certas sílabas de maneira a fazer *vibrar* as paredes das vias respiratórias. Os sons devem de preferência ser emitidos sobre uma das notas do acorde perfeito e segundo o registro vocal de cada um. Não é preciso cantar a toda a voz, mas cantarolar".

"A sílaba mais própria a fazer vibrar a cavidade torácica mediana é *frem;* é preciso tentar um pouco para obter o justo som; apoiando ligeiramente os dedos sobre o peito, deve-se sentir a vibração. *Om* (a sílaba sagrada) faz voltar a parte superior da caixa torácica e a base da garganta. *Yum* a parte superior da garganta e alto da glote. *Vam* o alto do véu palatino e a parte posterior das cavidades nasais. *Mam* a parte média do véu palatino e das cavidades nasais. *Sam* a parte anterior do véu palatino e das cavidades nasais. Podem-se obter vibrações um pouco diferentes e mais acentuadas substituindo o *m* final por *n.*"

"A emissão prolongada e repetida dessas sílabas sobre um som musical e as vibrações que elas determinam tem por efeito *purificar* as vias respiratórias e livrá-las de todo excesso de muco; exercendo ação tonificante notável, que tende a imunizá-las contra todas as infecções menores de que se tornam sede."

Esses exercícios assim descritos por Kerneiz são classificados na categoria de *mantrans.* Mantram é a palavra ou som que determina efeitos vibratórios, psíquicos e espirituais quando devidamente emitidos. São verdadeiros *mantrans* os cantos gregorianos e a entoação das suras do Alcorão pelos muçulmanos em prece. De certa forma, o efeito psicológico arrancado aos soldados pela marcialidade dos tambores exemplifica o que os orientais denominam *mantrans.*

O DIAFRAGMA E A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

No mecanismo respiratório, o músculo que separa o tórax do abdômen desempenha papel relevantíssimo. Se você se deitar de barriga para cima poderá observar como o abdômen sobe e desce ao ritmo respiratório. Funciona o diafragma como uma membrana. Quando

desce, intumescendo o abdômen, arrasta consigo a base do pulmão, aumentando o volume interno deste, o que produz a sucção do ar. Isto é a inspiração. Na expiração, dá-se exatamente o contrário; o diafragma, levantando-se, comprime os pulmões, expulsando o ar.

Este mecanismo, tão bonito e tão sadio, com a vida sedentária, desgraçadamente, vai-se perturbando, até quase desaparecer na maioria das pessoas maduras. É como se o diafragma morresse aos pouquinhos. Resta no fim tão-somente a respiração com a parte superior dos pulmões. Mesmo entre atletas tal fato se dá. Quando querem *respirar fundo para voltar à calma,* levantam os braços, comprimem e intumescem de ar somente o terço superior do órgão. Fazem exatamente o oposto do que o Yoga ensina e que é a forma ideal de respirar. O atleta ocidental inspira estofando o peito e encolhendo a barriga. O yoguin inspira projetando discretamente a barriga, puxando para baixo o diafragma, enchendo, assim, não somente o ápice mas também e, mesmo antes, a base do pulmão, que é a zona mais rica em alvéolos, portanto a mais importante para a economia vital.

A morte do diafragma paralisa a movimentação da parede abdominal. Esta, por falta de exercícios, definha, não podendo mais sustentar em seus devidos lugares as víceras, que se dilatam e caem sob a solicitação da gravidade. E a velhice muito cedo chega, com a gordura que se acumula enfeando a barriga. A visceroptose, este deslocamento das vísceras, é corrigida mediante a respiração diafragmática que você vai aprender daqui a pouco. (1)

A respiração ocidental nega ao organismo um tesouro de benefícios decorrentes da massagem automática e natural que a respiração diafragmática promove nos órgãos internos e nas glândulas, a par de que, do ponto de vista quantitativo, trabalhando apenas com um terço do pulmão, reduz proporcionalmente a "capacidade vital".

A respiração diafragmática tem sido utilizada no tratamento de moléstias cardíacas. Ela massageia com brandura e naturalidade o coração. O Professor Tirala, de Wiesbaden, é o pioneiro neste tratamento. No restabelecimento do Presidente Eisenhower a respiração teve papel significativo.

Massagem igual à que recebe o coração todas as vísceras recebem. No caso dos intestinos, ela é particularmente benéfica, curando a prisão de ventre, contribuindo assim para livrar o organismo das massas putrefactas.

Rejuvenescimento progressivo é outro dividendo que seguramente se recolhe. A respiração abdominal também é utilizada como elemento

---

(1) Ver figs. 1 e 2.

principal em regimes de emagrecimento. Atuando diretamente nas causas da obesidade, é o mais definitivo e sadio método de emagrecimento.

Depois de tudo isto saber, o leitor pode estar ansioso pelo "mapa da mina", isto é, a técnica da respiração diafragmática. Vamos a ela.

Antes de qualquer outra coisa, faz-se imprescindível restaurar os movimentos naturais do diafragma, perdidos em massas de gordura, sufocados por cinturões apertados, esmagado por vísceras crescidas. Sem este exercício preliminar, nada pode ser obtido e nada deve ser tentado.

A) *Ativação do diafragma* .

Trata-se de exercício puramente mecânico. Nele ainda não nos precupamos propriamente com a respiração. Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, movimente a barriga para diante e para trás sob a ação do diafragma. Desde este primeiro exercício você deve habituar-se a manter sua atenção no que está fazendo. Comece com um minuto no primeiro dia e vá acrescentando um nos dias subseqüentes até atingir cinco. Não use de violência, pois poderá vir a sentir alguma dor, a qual deverá passar com o repouso. Evite a prática se o estômago estiver cheio. Para maior facilidade, de pé, incline o tronco um pouco para a frente, apoiando as mãos nas coxas um pouco acima dos joelhos.

B) *Limpeza do pulmão*

O pulmão é como uma esponja que se deve embeber, não de água, como a esponja comum, mas de ar. A cada inspiração se enche de ar que depois será lançado fora quando os músculos respiratórios se relaxem na expiração. Comumente, tanto a inspiração como a expiração não são feitas com todo o pulmão, mas apenas com um terço, assim a esponja só funciona numa sua terça parte. Que acontece com o restante? Uma coisa bem nociva: boa quantidade de ar fica estagnada, sem renovação, sujeita portanto a deteriorar-se e deteriorar o próprio pulmão e, portanto, toda a saúde.

Precisamos, portanto, aprender esta prática higiênica tão pouco conhecida e tão útil, qual seja a de expulsar do pulmão o ar residual e fermentado. Aprendamos a espremer ao máximo a esponja.

Suponhamos que você já aprendeu a movimentar o diafragma. Expulse todo o ar, ajude com uma pequena tosse e complete puxando aquele músculo para cima e comprimindo a musculatura abdominal,

o que será conseguido com o encolher ao máximo o abdômen como que desejando encostar o umbigo às costas. É prudente lembrar que isso não deve ser feito de estômago cheio (Foto 1).

C) *Exercício de respiração diafragmática* (E⁴)

Tendo readquirido a natural movimentação diafragmática, mercê de um exercício anterior, puramente mecânico, temos agora que a isto associar o movimento da respiração, coisa que, à primeira vista, parece fácil, mas que não é, devido a uns tantos desnaturados automatismos respiratórios adquiridos, bem como pela interferência perturbadora de certos estados psicológicos.

Deite-se sobre as costas, em superfície dura (no assoalho forrado), encolha as pernas, conservando os joelhos altos e juntos, mas os pés afastados. Descanse a mão sobre o abdômen, afrouxando todos os músculos (Foto 2). Proceda à limpeza do pulmão. Assim, o abdômen deve estar retraído ao máximo e assim o conserve até que se sinta "impulsionado" a inspirar, quando então o abdômen tende a expandir-se. Agora então *solte-o* e *deixe* o ar entrar. Concomitantemente, o abdômen se eleva, arrastando o diafragma, que por sua vez puxa a base do pulmão, e dessa forma o ar que entrou pelas narinas vem encher este órgão. Para a exalação, novamente o abdômen se abaixa, suspendendo o diafragma, enquanto para fora vai o ar.

"Durante o processo, o abdômen é o único que se movimenta, já que o peito permanece praticamente imóvel. Mas este movimento do abdômen, repetimos, quando se consegue fazer corretamente o exercício, não é a própria pessoa (eu consciente) quem dirige e aciona. É obra exclusiva do diafragma (mente instintiva), o qual o praticante deve limitar-se a seguir com atenção em sua natural, livre e espontânea movimentação. *Em realidade, não é a pessoa quem faz o exercício respiratório, mas é a própria vida que nele respira, limitando-se a pessoa a permitir, observar e seguir com atenção o processo natural de respirar que em seu interior tem lugar.*" (A. Blay, "Hatha Yoga"; Editorial Ibérica, S.A.; Barcelona.) (O grifo é nosso.)

Esse exercício pode ser realizado sem restrições. Qualquer pessoa sadia ou enferma, jovem ou idosa, pode praticá-lo e na dosagem que desejar. Para os melhores resultados, deve o praticante observar que:

a) Às narinas não cabe puxar o ar. Se há alguma solicitação do ar, esta cabe àquela área posterior ao nariz e anterior à faringe, lugar aproximado da glândula pituitária. O nariz é a entrada natural

do ar, pois está aparelhado para filtrá-lo, purificá-lo e aquecê-lo. A respiração pela boca, só em raros exercícios. Mas no exercício presente o nariz serve de passagem tão-somente. À sua passagem, o ar fresco estimula e esfria a mucosa e ao ser expelido vem aquecê-la.

b) A respiração é calmíssima. Uma pessoa profundamente adormecida dá-nos uma idéia daquilo que devemos realizar.

c) Depois de certo progresso na técnica, as pernas podem ficar estendidas, e não mais flexionadas, aproximando-se daquilo que se denomina *relaxamento completo,* objeto de estudos adiante feitos.

d) Sua atenção alerta e ininterrupta deve *acompanhar* a suave e profunda ondulação do ventre, o entrar-e-sair do alento. Dizemos alento e não ar atmosférico, pois, a partir daqui, cada vez que inspirarmos (*puraka*) devemos mentalizar o *prâna,* que é vida, paz, saúde, energia, alegria, enfim, tudo de que precisamos para sermos felizes.

e) Bem dissemos que a atenção deve *acompanhar,* pois o praticante somente experimentará as sensações de descanso, liberdade, espontaneidade, leveza, alegria e paz se se *abandonar à vida que nele penetra,* sem interferir voluntariamente no processo. Deve deixar que a respiração, vinda do plano profundo do *eu,* chegue à superfície e se harmonize no plano consciente.

f) Esta prática lhe será proveitosa: 1) no *relaxamento;* 2) ao deitar-se para dormir; 3) nos momentos de tensões e conflitos emocionais; 4) quando se sentir mentalmente cansado; 5) na fase preparatória de qualquer trabalho intelectual.

g) As pessoas que se acham presas à cama podem e devem praticar a respiração abdominal. Isto só lhes prestará benefícios.

h) O bom êxito depende da correta posição do corpo, do relaxamento e da atitude mental.

Efeitos psicológicos: Tranqüilização de crises emocionais; correção da habitual divagação mental; sensação de vivência deliciosa e profunda. Cura insônias.

Efeitos fisiológicos: Repouso geral, especialmente para os sistemas nervosos cerebrospinal e vago-simpático; perfeita irrigação sanguínea; regularização de todas as funções vegetativas, com a mais profunda pranificação do corpo sutil.

RESPIRAÇÃO COMPLETA (Rc)

Estamos agora em condições de aprender e praticar a respiração completa, desde que já aprendemos a respiração abdominal automática. Naquela *deixamos* que a coisa acontecesse. Agora vamos dirigir

o processo. Se até então apenas trabalhava um terço do pulmão, agora vamos forçar a ação de todo ele. Nesta forma de respirar, todos os níveis da personalidade participam, desde os planos mais profundos aos superficiais. Agora, voluntariamente atuando com os músculos respiratórios, o praticante vai fazer o pulmão trabalhar em sua total capacidade, o que se não deve entender como uma respiração forçada a ponto de quase arrebentar com a exagerada pressão interna causada pela superventilação, o que só tem acarretado distúrbios nervosos e pulmonares. Suavidade é uma das características marcantes de todo exercício yogui e este não é uma exceção. Posto que se conduza mentalmente a inspiração, não quer dizer que ela seja um bombeamento desmedido de ar. Ela é *mais o resultado de um impulso que vem do fundo de nós mesmos.*

Normalmente, isto é, respirando somente com um terço do pulmão, o homem não tem a saúde e a energia que teria se respirasse com o órgão todo. É isto que vamos ensinar aqui.

Aprendamos a *respiração completa.* Ela envolve a base, a parte média e o ápice pulmonares, segundo três fases, precedidas pela limpeza completa, isto é, com o "espremer-se" totalmente a esponja pulmonar. Terminada a limpeza, o abdômen deve estar recuado e a massa pulmonar, sem qualquer ar. É como um vazio que tende a ser preenchido.

Execução. — Pode ser descrita em três fases. Na primeira, é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita, deve ser automática, espontânea e nela a mente e a vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, mentalmente comandadas.

Deve-se praticar de pé ou sentado, com a coluna vertebral perfeitamente colocada em suas curvaturas naturais, o que se consegue mantendo o tronco erecto, sem constrangimento. Assim, com todo o corpo relaxado, limpe totalmente os pulmões. Permaneça sem ar por alguns segundos, como que *criando a necessidade de inspirar*. Depois comece.

É bom que evite violências e dosagem além da que será prescrita. Nada faça sem estar bem *atento* para todos os movimentos. Não desanime com as naturais dificuldades de começo. Siga fielmente a descrição do exercício... e... bom proveito!...

1ª *Fase — Respiração abdominal.* — Aproveite o impulso que vem de dentro, liberte o abdômen que vai para a frente, deixe entrar livremente o ar, o qual acentua o movimento abdominal. Com isto ficará cheia toda a base pulmonar. Os erros que se devem evitar são:

1) não simultaneidade entre o inspirar e o projetar o abdômen; 2) forçar demasiadamente a barriga para a frente, julgando que assim faz caber maior dose de ar. O avanço do abdômen se faz ao mesmo tempo que a inspiração e desta é a causa (Foto 3).

2ª *Fase — Respiração mediana.* — Tendo o ar preenchido a base do pulmão, deverá encher-se agora a parte média, e isso será facilitado com o alargamento das costelas da parte mediana do tórax, num aumento lateral do volume torácico. É possível que o principiante sinta dificuldades, em virtude do estado de atrofia em que tem seus músculos respiratórios, depois de tantos anos de respiração mesquinha. Exercite-se colocando as mãos nas costelas e procure sentir que elas se alargam.

3ª *Fase — Respiração subclavicular.* — Depois de bem alimentadas de ar a base e a parte média, resta fazer o mesmo com o ápice do pulmão, o que se consegue erguendo suavemente os ombros. Concomitantemente, o abdômen, que permanecia avançado, volta à sua posição normal (Foto 4).

A expiração faz-se de maneira inversa, como que espremendo a esponja pulmonar, a partir de cima até embaixo. Para isto, solte inicialmente a pressão reinante no ápice, depois na parte média e, finalmente, pela contração e sucção abdominal, expila todo o ar, igualzinho como faz na "limpeza dos pulmões".

Tanto a inspiração como a expiração se processam cada uma como um movimento único e uniforme apesar de ser triplo, como vimos. Quando perfeita, a inspiração é uma lenta, uniforme, ininterrupta e harmoniosa ondulação que, a partir do ventre, movimenta todo o tronco. O mesmo se pode dizer da expiração.

Efeitos fisiológicos. — Massageando o coração, rejuvenesce-o e o estimula; evita a prisão de ventre; equilibra o sistema endócrino; vitaliza o nervoso; desenvolve e tonifica todo o aparelho respiratório; melhora o funcionamento do estômago, vesícula, pâncreas, baço, rins e fígado. Melhora a qualidade do sangue pela maior eliminação do gás carbônico e absorção de oxigênio, beneficiando portanto o estado de todos os órgãos e tecidos, desenvolvendo sensivelmente a resistência e a defesa orgânica, aumentando notavelmente a energia. Somente os resultados colhidos e observados em si próprio indicarão ao praticante os lucros que auferiu. Destes, um interessa particularmente às pessoas gordas: emagrecimento sem fome, sem drogas nem torturas. Na opinião de Yesudian, é uma garantia contra a tuberculose. (1)

---

(1) Agora que minha esposa e eu, na Santa Casa de Misericórdia do Rio, aplicando técnicas yoguis a enfermos do tórax, acumulamos uma boa experiência, temos autoridade para recomendar a respiração completa na prevenção de enfisemas, derrames e outras doenças pulmonares.

Efeitos psicológicos. — Aumenta em muito a energia psíquica. Desenvolve autoconfiança, autodomínio e entusiasmo para viver. Proporciona qualidades psicológicas invulgares não só como decorrência das melhores fisiológicas, como também porque proporciona uma bem maior assimilação de prâna com mais completo aproveitamento de suas riquíssimas possibilidades. Pela tranqüilização da mente, pela purificação dos nadis e pela ativação dos chakras, é caminho para as mais sublimes conquistas espirituais.

Atitude mental. — Ao tomar a posição para o exercício, esteja convencido de que vai harmonizar-se com a *Fonte de Vida,* com o *Alento Cósmico,* que tudo mantém. É um tesouro e é seu. Não pense como o homem comum que respirar é somente oxigenar o sangue. É muito mais que isto. É pranificar-se. Nas primeiras tentativas, concentre-se sobre os movimentos musculares acima descritos, mas, logo que estes se fizerem correta e espontaneamente, concentre-se no prâna e naquilo de bom que a respiração lhe oferece. Durante a inspiração, *visualize* tão nitidamente quanto puder que é invadido por multidões de minúsculas bolinhas diamantinas e luminosas que lhe trarão benefícios mentais, psíquicos e fisiológicos; sinta-se como bebendo na *Fonte da Vida.* Terminada a inspiração, conceba na imaginação que todo aquele prâna se espalha pelo corpo, fixando-se em toda a parte, vivificando tudo. Ao expirar, convença-se de que lança fora toda a impureza, toda a fraqueza, toda a causa de sofrimento e inferioridade, aliviando-se assim do que existia de deletério em sua unidade psicossomática.

Observações:

a) Nas primeiras semanas, comece com três respirações em cada sessão, não indo além de duas sessões diárias: uma ao amanhecer, outra ao anoitecer. Nas semanas subseqüentes, em cada sessão acrescente uma respiração, até completar sete.

b) Em caso de ter tido uma afecção pulmonar ou cardíaca, convém consultar o médico. Esta respiração exige maior parcela de esforço muscular e envolve o pulmão inteiro.

c) A inspiração ou *puraka* deve:

1) ser uniforme, isto é, manter a mesma velocidade na corrente de ar inalado;

2) ser *silenciosa e suave;*

3) fazer-se mediante discreta expansão do abdômen (é um

engano pensar que a quantidade de ar é maior se o dilatar até não poder mais);

4) ser completa, isto é, sem falta ou excesso de um dedal de ar, e terminar tranqüilamente, sem arrancos.

d) expiração também se deve fazer segundo certas condições:

1) deve ser uniforme (mesma velocidade) e sem sacudidelas;
2) sempre silenciosa, salvo em alguns exercícios especiais;
3) depender tão-somente do relaxamento do diafragma e dos músculos respiratórios;
4) chegar a seu tempo natural, isto é, sem que reste qualquer quantidade de ar no interior, sem que, para isto, se recorra a esforços extras nem à solicitação de outra musculatura que não a já citada.

e) Neste tipo de respiração todo abuso é perigoso. Qualquer exagero deve ser evitado. Os melhores resultados são alcançados pelos que seguem o caminho da moderação, da suavidade e da correta atitude mental. Seja perseverante e comedido. Se notar excitação nervosa, é sinal de que está errando em algo. Deve então parar e, enquanto relaxa, entregar-se à respiração abdominal.

f) Este exercício deve ser praticado durante meses, a fim de que venha a firmar-se um mecanismo perfeito. Somente depois desse estágio preparatório poderá o praticante iniciar a respiração ritmada.

VÁRIOS EXERCÍCIOS

A) *Kumbhaka* (*pranayama ritmado*). (P[1])

Na opinião de Theos Bernard, *kumbhaka é o pranayama por excelência,* o que quer dizer a *suspensão do ato de respirar,* somente praticável por aqueles raros que têm o corpo perfeitamente purificado. É ela que nos dá o *domínio sobre o prâna,* isto é, nos põe à disposição dos inimagináveis poderes universais. Isentos de pretensões tão altas, vamos entender *kumbhaka* simplesmente como uma outra prática, que, não sendo tão poderosa, pode no entanto oferecer-nos invejáveis compensações.

Respiração ritmada é o exercício que se segue naturalmente ao de *puraka* (inspiração) ou *rechaka* (expiração) completas. Chegou a vez de introduzirmos: a) o *kumbhaka,* ou suspensão do alento (apnéia voluntária) e b) o ritmo. Em outras palavras, o presente exercício consiste em ritmicamente inspirar, prender o ar nos pulmões e expirar, recomençando novo ciclo.

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza dos pulmões, inicie o *puraka* (inspiração), contando mentalmente (um, dois, três e quatro). Depois de ter os pulmões embebidos de ar, conte, no mesmo ritmo, até 16, quando então deverá começar o *rechaka* (expiração), que se completará quando você tiver contado até 8. Depois de esvaziados os pulmões, reinicie a inspiração. Resumindo: inspire, contando até 4; prenda o ar, contando até 16, e expire contando até 8. Há também *kumbhaka* com os pulmões vazios.

Você precisa escolher uma certa unidade de tempo para que possa ter alguma significação esta contagem 4 — 16 — 8. Melhor do que tudo será o ritmo de seu próprio pulso. Segurando-o com a outra mão, sentirá que ele bate e, a cada batida, conte; um, dois, três... (1)

Observações:

1. Não é forçoso que seja 4-16-8. Poderá ser 3-12-6, qualquer outro ritmo, contanto que obedeça à proporção de 1 para *puraka*, 4 para *kumbhaka* e 2 para *rechaka*. Escolha o melhor para você, contanto que venha a evitar violência, sufocações, sacudidelas e fadigas. Comece com um *puraka* mais curto, para ir gradativamente aumentando. Evite, no princípio, *kumbhaka* com pulmões vazios.

2. Se não é perfeito o estado do coração, não convém reter a respiração por mais de trinta e dois segundos. É a opinião do autorizado Yesudian.

Efeito terapêutico: Equilíbrio das correntes Ha e Tha, com a conseqüente tranqüilização do sistema nervoso e do ritmo cardíaco.

Efeito psíquico: Calma e desenvolvimento da força de vontade. Harmonização consigo mesmo e com o universo.

B) *Respiração polarizada* (*Sukha Purvak*). (P^2)

Tudo o que foi dito sobre posição e ritmo é válido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada.

Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que inspira-se com a narina esquerda, onde termina o *nadi da*. Depois do *kumbhaka*, faça a expiração (*rechaka*) pela narina direita, após o que inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda.

---

(1) É condição indispensável não estar excitado, nem agitado por qualquer exercício físico.

Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração.

Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho (Foto 5).

Segundo Yesudian, este exercício é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo o autor citado, na *Raja Yoga* tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados.

C) *Kapalabhati.* (P^3).

Exercícios destinados à purificação do corpo. Vejamos sua técnica.

A melhor posição do corpo é a *pose de lótus* (Foto 19), mas em qualquer das posturas sentadas ensinadas neste livro, e mesmo em pé, pode-se praticar, sendo indispensável que a coluna fique verticalizada e elegante. Como sempre, comece com a limpeza completa dos pulmões. Agora, relaxe o abdômen, permitindo que se encha de ar a base do órgão. Sem perda de tempo, por uma ação conjunta da musculatura abdominal e do diafragma, force bruscamente o ar a sair. A glote deve permanecer completamente aberta a fim de evitar-se atrito desagradável com a passagem violenta do ar. Novamente, com o afrouxamento do abdômen, volta o ar a entrar para outra vez ser explosivamente expulso. Como se vê, o exercício consiste, em última análise, numa série de *rechakas* enérgicas. Sem qualquer *kumbhaka* (retenção). Nele a *puraka* (inspiração) participa passiva e complementarmente. Visando à maior concentração mental, mantenha os olhos fechados.

Quanto à dosagem, Blay aconselha dividi-lo em "voltas" de 11 expirações, após as quais deve-se relaxar todo o aparelho respiratório. Depois deste repouso, dá-se outra "volta" com igual número. Uma sessão de principiante deverá constar de três "voltas", entremeadas por períodos de relaxamento.

Observações necessárias:

1. Este exercício é desaconselhável para quem sofre do aparelho respiratório, do circulatório e do sistema nervoso.

2. A série de *rechakas* deve ser rápida, mas a princípio o praticante deve preocupar-se com a aquisição da técnica, evitando violências contra a própria natureza.

3. A atenção deve ser focalizada no interior do nariz, por onde circulam as correntes de ar. A concentração mental é melhor se os olhos ficarem fechados.

Efeitos fisiológicos. — Limpa as mucosidades do aparelho respiratório; tonifica-o; carrega sensivelmente o plexo solar com energia vital. Tonifica a circulação, aquecendo o corpo e melhorando o metabolismo. Revigora as cordas vocais.

Efeitos psicológicos. — Aumenta a capacidade de autodomínio e de concentração.

Nota: Como variação, pode-se fazer *kapalabhati* alternadamente com uma e outra narina.

D) *Ujjâyi.* (P^4)

A melhor posição para este exercício é a do *lótus* (Foto 19). Vale o que foi dito para o exemplo precedente. Ao fazer o *puraka* ou inspiração, durante a contagem mental até 6, tenha a glote parcialmente fechada, o que provocará um som doce, uniforme e de tom baixo. É melhor tentar seguir a técnica ensinada por Edward Lange ("Yoga pour Soi", pág. 39; M.C.L.; Paris): "Durante a inspiração, o pensamento e o movimento dos músculos necessários a pronunciar *hang* abrem a faringe sobre o *han,* enquanto que a gutural *g* fecha o orifício, do esôfago e bloqueia a base de vossa língua sobre as das amígdalas". Evite qualquer fricção desagradável do ar sobre a mucosa nasal.

Permaneça em *kumbhaka* igual tempo, fechando totalmente a glote, com a ajuda de *jalandhara-bandha* ou chave de queixo (Foto 6). Depois disto comece *rechaka.*

Desfaça o *jalandhara-bandha,* relaxando os músculos respiratórios e soltando a respiração, tendo a glote parcialmente fechada, mas formado na boca, mercê da posição dos dentes e da língua, um longo silvo sssss... uniforme e de tom baixo. Use toda a musculatura do abdômen a fim de expulsar o ar todo. Dura a expiração o dobro da inspiração. Novamente recorramos à descrição do supracitado Lange: "Durante a expiração... a parte superior da faringe — o *cavum* — se relaxa. Os orifícios dos *sinus,* esses bolsos permanentes de infecção, se abrem e são sifonados pelo ar expirado".

Faça a princípio seis e vá acrescendo uma por dia, até dez execuções.

Valem para este exercício todas as recomendações já feitas para os anteriores: nada de violências e exageros, nada de imprudências, principalmente por quem sofre de alguma enfermidade. Consulte seu médico em caso de dúvida.

Dirija a mente para a região da glândula tireóide. Olhos fechados facilitam a concentração.

Benefícios terapêuticos. — Diminuição da catarreira incômoda, mercê da massagem nas mucosas, cujas secreções asseguram defesa contra a infecção. Estimulação das glândulas endócrinas provocada pela indução de uma forte corrente *Ha*, sendo seu efeito mais enérgico sobre as tireóides. Aumenta o calor do corpo e corrige hipotensão sanguínea. Acredita-se que defenda contra a tuberculose, que evite distúrbios digestivos, estados depressivos e resfriamentos. Devido a sua grande ação sobre a tereóide e tensão sanguínea, deve ser evitado pelos que sofram de hipertireoidismo e hipertensão.

Efeitos psíquicos. — Já que este exercício estimula a tireóide, a glândula mais influente sobre o temperamento, sobre a inteligência e comportamento, sua prática propicia mais brilho à inteligência, maior vivacidade para o trabalho, finalmente mais brilho ao espírito.

E) *Bhastrika.* (P5)

Seu nome, *bhastrika,* em sânscrito significa fole, que bem dá uma idéia de como se processa. As melhores posições para a prática são as sentadas — *padmâsana* ou *lótus* e *sadhâsana* (Fotos 19 e 20), podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se *puraka* (inspiração) e a seguir uma explosiva *rechaka* (expiração), mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra *puraka* e imediatamente outro *rechaka.* E assim onze movimentos enérgicos do diafragma e do abdômen com seus respectivos *rechakas* e *purakas.* O último *puraka* é seguido de um *kumbhaka* que leva aproximadamente doze segundos, durante os quais mantém-se *jalandhara-bandha* ou *chave de queixo* (Foto 6). Segue-se suave *rechaka* final de seis segundos.

Os músculos abdominais e o diafragma atuam energicamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao *kapalabhati* (pág. 77), com a diferença de que lá apenas a expulsão do ar é enérgica. Aqui também a inspiração o é.

É boa dosagem, em cada sessão, três "voltas" de onze movimentos cada.

Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: a) pessoas enfermas e fracas; b) jovens de menos de dezoito anos; e c) pessoas além dos cinqüenta. Para os que já têm grande prática, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência deve ser evitado. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiados. Ao menor sinal de fadiga, pare e relaxe, fazendo a respiração abdominal.

Benefícios terapêuticos. — Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro superabastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Os que sofrem de pés e mãos frios lucrarão com a prática de *bhastrika.*

Benefícios psicológicos. — "Psicologicamente, *bhastrika* produz um muito notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade" (Blay; op. cit.).

F) *Respiração de limpeza.* (P6)

Em pé, os pés uns 30 cm de afastamento, "limpe o pulmão" e faça um *puraka* completo. A seguir, aperte os lábios de encontro aos dentes, deixando uma fresta estreita na boca. A seguir, com movimentos enérgicos sacudidos e curtos dos músculos respiratórios (abdominais, diafragma e entrecostais), force o ar a escapar através da fenda formada com a boca. Se os músculos não fizerem bastante movimento para forçar a passagem do ar, o exercício será inócuo.

Benefícios terapêuticos. — Na opinião de Yesudian ataca as toxinas que se acham no sangue, curando as moléstias crônicas e reforçando nossa imunidade. O ar impuro das salas mal arejadas (cinemas, teatros, estações ferroviárias) é expulso do pulmão e do sangue. Os males da cabeça, os catarros, a gripe são rapidamente curados. Em épocas de epidemias este exercício é indispensável, pois resguarda o contágio. Neste caso é recomendado praticar três sessões de cinco "voltas" cada dia. É bênção este exercício no caso de envenenamento por gás ou outro agente" (op. cit.).

Benefícios mentais. — Acresce-nos a autoconfiança e, segundo Yesudian, é um "triunfo sobre a hipocondria", isto é, sobre a obsedante sensação de estar doente.

G) *O Sopro "Ha".* (P^7)

É exercício respiratório de finalidade específica. Seu nome não se refere, como poderia parecer, à corrente energética positiva (*Ha*) e sim à maneira de expirar.

Em pé, com as pernas afastadas, olhos fechados, execute uma inspiração completa, levantando concomitantemente os braços esticados para a frente e continue elevando-os até o mais alto que puder. Mantenha um *kumbhaka* de uns poucos segundos e, a seguir, ao mesmo tempo que energicamente, abaixe o tronco e os braços relaxados, empurre bruscamente o ar pela boca, de forma a soltar uma quase explosiva sílaba *ha* (h aspirado, como no termo inglês "home"), não pelo aparelho fonador, mas pela passagem forçada e súbita da corrente de ar. Repetir a inspiração da mesma forma indicada, expirando em seguida lentamente pelo nariz. Conserve o pensamento firme sobre os efeitos terapêuticos abaixo indicados.

O mesmo exercício pode ser feito deitado.

Deitado sobre as costas, executar o *puraka* (inspiração completa) simultaneamente erguendo os braços esticados até atingir o solo para trás da cabeça. Após ligeira retenção, fazer a violenta expiração pela boca forçando o "Ha", enquanto com energia voltam os braços a sua posição inicial ao lado do corpo e as pernas flexionam bruscamente até as coxas tocarem o abdômen. Depois de ligeiro repouso, iniciar uma nova inspiração lenta, enquanto os braços estendidos voltam para trás da cabeça e as pernas se esticam verticalmente. O exercício termina com a lenta expiração nasal, com as pernas e os braços retornando a seus primitivos lugares.

Benefícios físicos. — Limpando completamente as vias respiratórias, refresca a circulação sangüínea. É bom remédio contra resfriados e contra extremidades (pés e mãos) frias.

Benefícios psicológicos. — Oferece uma purificação para depois de termos estado em ambientes sórdidos, passionais, deprimentes, para depois de nos termos contagiado psiquicamente em companhia de pessoas confusas, pessimistas, viciadas, malévolas, finalmente, indivíduos "carregados" de impurezas astrais. Constitui-se um "tiro e queda" contra a depressão e o desânimo.

H) *Respiração que tonifica os nervos.* (P^8)

De pé, pernas e pés juntos, olhos fechados, mente firme, depois de completa limpeza, inicie lento *puraka*, levando os braços esten-

didos para a frente, com as palmas das mãos para cima, até atingir a linha dos ombros. Nesta altura deverá ter terminado a inspiração e, então, mantendo *kumbhaka* (retenção), traga as mãos com punhos cerrados aos ombros, flexionando enérgica e vivamente os braços. Ainda mantendo a retenção, devolva os braços à posição anterior, no entanto use de uma força tal que os faça tremer, como se estivesse vencendo forte resistência. Tendo flexionado e esticado três vezes seguidas os braços, expire lentamente, deixando-os simultaneamente tombarem, enquanto o corpo relaxado flexiona um pouco para a frente.

I) *Sitkari.* (9)

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza, faça a inspiração completa, não pelo nariz, mas pela boca, tendo os dentes cerrados e a língua a eles encostada. O ar varre as bochechas, o céu da boca e a língua, refrescando a mucosa e enxugando a saliva. Depois de curto *kumbhaka,* proceda ao *rechaka,* pelo nariz. Uma "volta" consta de cinco respirações.

Benefícios fisiológicos. — Concorre para melhorar a resistência ao calor e atenua a sensação de fome e de sede.

Efeito psíquico. — Combate a insônia.

J) *Sitali.* (10)

Sentado ou em pé, olhos fechados para melhor concentração mental, feita a "limpeza", inspire pela boca, tendo os dentes semicerrados e entre eles a língua formando uma calha; faça um curto *kumbhaka* e termine expirando normalmente pelas narinas. Depois de uma "volta" de dez respirações, você se terá livrado da desagradável sensação de garganta seca, melhorará de sua rouquidão e terá varrido a mucosidade das amígdalas.

L) *Suryabhada-kumbhaka.* (11)

Trata-se de um *sukha-purvak* (pág. 76) modificado em proveito de resultados especiais. Depois de cada inspiração, passe a língua na fase posterior dos dentes, recolhendo a saliva que deve ser deglutida. Segundo Langue (op. cit.) "esta deglutição mobiliza a musculatura da laringe e, após a expiração, possibilita eliminar o ar estomacal". Conforme o mesmo autor, depois de "voltas" de seis exer-

cícios, a temperatura do corpo sobe sensivelmente, por isso é este pranayama especialmente indicado para a luta contra o frio. É igualmente eficaz contra aerofogia (flatulência).

Contentemo-nos com a variedade de exercícios acima ensinados, já que nossa finalidade não é ainda o Yoga avançado. Alguns deles, com finalidades específicas, podem ser praticados fora da sessão diária de Hatha Yoga. Constituem uma espécie de farmácia e, como no caso de uma farmácia, devemos tomar a sério a necessidade de usar sabiamente aquilo de que precisamos, para que não tomemos veneno pensando que se trata de remédio. Atenda às recomendações e jamais se esqueça de que suavidade é a característiça principal do Yoga.

Não se aventure a fazer os exercícios finais sem que tenha antes atingido o completo domínio dos primeiros.

ÂSANAS

ÂSANAS: O QUE SÃO

Segundo a tradição, foi o deus *Shiva* que, num gesto de bondade, ensinou à sua esposa, a deusa *Parvati,* a *Hatha Yoga,* incluindo as *âsanas* em número igual ao de todas as espécies de seres vivos que existem na terra. Entre tantas, oitenta e quatro são as principais. Destas, apenas algumas têm sido usadas freqüentemente.

A finalidade principal de uma *âsana* é sempre de natureza mental. Vencendo a inquietude e a fragilidade da mente, facilitam a concentração, criando condições de dominá-la. No entanto, as conseqüências benéficas sobre o *soma* ou corpo não são menos profundas. No psíquico como no físico, as *âsanas* melhoram os que as praticam. Doença, embotamento, dúvida, negligência, avoamento, indolência, ilusão e instabilidade emocionais, determinantes da inquietação mental, não resistem à poderosa atuação das várias *âsanas,* quando praticadas com perfeição e assiduidade.

O homem normal, em suas ocupações, no repouso, nos divertimentos, em casa, na rua, na igreja, fazendo uma refeição ou dormindo, não sai de um ciclo reduzido e pouco variado de movimentos e posturas corporais. São sempre os mesmos conjuntos de músculos, de órgãos, de articulações que se movimentam. Há partes do corpo humano que ficam à margem destas ações rotineiras, portanto, relegadas ao esquecimento e, conseqüentemente, à atrofia. As *âsanas* mexem com esses músculos, articulações, órgãos que raramente se movimentam. Disto resultam agradáveis sensações ao alcance daqueles que se dediquem à prática. É agradável e estimulante, por exemplo, o que sentimos ao pousarmos sobre a cabeça, uma posição oposta àquela em que durante toda a vida estivemos. Algumas *âsanas,* pressionando um conjunto de vísceras, provocam massagens naturais; outras, flexionando o que normalmente é rígido e reto, constituem ver-

dadeiras fontes de prazer. Espreguiçar-se, depois de horas de trabalho sedentário, não é um autêntico prazer? Pois bem, as *âsanas* são uma espécie de espreguiçamento.

Agindo sobre a musculatura, interferindo no aparelho circulatório, no sistema nervoso, principalmente em determinados plexos, estimulando determinadas glândulas, massageando agora este, depois outro órgão, as *âsanas,* verdadeira farmacopéia mecânica, asseguram a saúde, a flexibilidade, o frescor característico de todo corpo jovem.

Ainda de maior significação é o que cada uma delas determina sobre o corpo prânico, interferindo na circulação energética, que corre na rede dos *nadis,* ativando e desenvolvendo os *chakras,* suprindo um e drenando outro de *prâna.*

A PERFEIÇÃO PROGRESSIVA

Fazer *âsanas* naturalmente não é fácil a um homem ocidental de idade madura, que sempre se sentou sobre cadeiras altas, dormiu em colchões de mola, não se abaixando sequer para evacuar (pois são altas as privadas), de pobre movimentação monótona, em seu dia-a-dia atarefado, que mesmo que pratique um esporte já perdeu a juvenil flexibilidade do corpo (principalmente a da espinha dorsal) e ainda mais que carrega uma respeitável "curva da prosperidade", isto é, uma volumosa barriga.

Se é este o seu caso, não desanime. Eu também fui assim e, hoje, aí estão as fotografias mostrando, triunfei sobre todos os obstáculos. Você fará o mesmo. Esteja certo.

Sempre que possa, não deixe de tentar readquirir a flexibilidade da espinha. Seja persistente. Mesmo fora da sessão planejada, que este livro preceitua e mesmo em todas as sessões, faça um pequeno esforço. Estando em pé, incline-se para a frente tentando tocar o solo com as mãos, enquanto as pernas se mantêm esticadas. No início é possível que dê um gemido e não consiga. Os progressos, com o tempo, virão seguramente. Lá um dia, pronto, está a ponta do dedo médio atingindo o chão. Por favor, não faça concessões às pernas, que tendem a se flexionarem. Lembro mais uma vez: não é a violência o que vale e sim a permanência na posição mais baixa que lograr atingir. Fique assim enquanto puder. Não se ponha a movimentar-se como uma molinha, abaixando e levantando. Abaixe o máximo e fique assim. Verá que esse "ficar assim" lhe trará muito mais vantagem do que a repetição. Tente igualmente, da mesma forma sistemática e insistente, obter melhor flexibilidade nas inclinações para trás e para os lados.

ÂSANAS: ARTE DIVINA

Quando um ser humano cria uma obra de arte, em última análise, exprime seu pensamento, seu sentimento, seu *élan* criador, sua inspiração, todo o seu *eu*, na matéria plasmável, nos sons ou nas cores. Uma obra de arte vale pelas qualidades do espírito que se exprimiu e também pela fidelidade com que a técnica possibilitou tal expressão.

Ao criar artisticamente, o homem assemelha-se ao Criador, e então experimenta infinitude, perfeição e intensa emoção. Algumas artes humanas mais do que outras são capazes de avizinhar o homem de Deus. As que mais se assemelham à divina arte de criar universos são: a) aquelas que consistem em transformar em *cosmos* aquilo que anteriormente era um *caos*, tal como o fez Deus; b) aquelas em que o artista está imanente na obra, pois Deus também é imanente no mundo; e c) aquelas em que o espírito criador não é diferente da matéria plasmável através da qual ele se expressa, pois, também Deus, por seu espírito (*Purusha*), modelou, ordenou e vivificou seu próprio corpo (*Prakriti*), à natureza.

A arte das âsanas é por excelência uma das que nos fazem semelhantes ao Criador, pois consiste, quando perfeita, em plasmar com o corpo o modelo que a mente concebe e o sentimento anima. Na *âsana*, o espírito, que é o obreiro, se confunde com o corpo, que é a própria obra. O praticante é então causa material e simultaneamente causa eficiente.

Segundo o filósofo brasileiro Farias Brito, o universo é Deus pensando. Em verdade, as leis que regem os fenômenos e a ordem que sustenta sua multifária estrutura imensa nos revelam a mente de Deus. Tanto assim é que, se Ele deixasse de *pensar* no universo, este se estumaria, retornando ao primitivo *caos*. Também sob este aspecto, o praticante de âsanas deve imitar seu Criador. Enquanto sustenta determinada pose, deve nela pensar. Deve pensar ou na disposição e estado de seus músculos, órgãos e articulações, ou no modelo mental que expressa, ou nas conseqüências psicossomáticas dela decorrentes.

Em resumo, uma âsana, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso, é uma expressão do homem integral, manifestando-o em todos os seus planos: no corpo, no pensamento, na ação, no corpo sutil e no espírito.

Assim como uma âsana expressa um determinado estado de alma, reciprocamente, com o aperfeiçoamento desta arte, ao assumir determinada âsana, o praticante é induzido ao estado psicológico a ela ligado, como se fosse um psicotrópico.

A arte das âsanas, como já vimos, é uma imitação da cosmogênese, mas também pode ser assimilada à dança clássica. Como no *ballet,* seus movimentos são harmoniosos, bonitos, lentos, suaves e leves. Ao iniciar o aprendizado, o praticante não consegue naturalmente movimentação harmônica, devido à rigidez do corpo sem treino. Lentidão, suavidade e leveza também só com o progresso vão sendo alcançados. Tais atributos dependem do grau de relaxamento a que se vai podendo submeter as partes anatômicas não envolvidas em cada postura.

Em virtude de admiravelmente afetar a vida orgânica, as âsanas são remédios para muitos males, mas, exatamente pelo mesmo motivo, podem também danificar o corpo e acarretar distúrbios graves, se incorretamente executadas. Assim, é prudente que o praticante siga as instruções relativas a cada uma e que atenda à exata dosagem, prevista nos programas semanais.

SURYANAMASKAR OU SAUDAÇÃO AO SOL

Entre os hindus a "saudação ao sol" (1) é uma reverência ao astro-rei que nasce. Exercício de exótica beleza plástica, constitui preparo para as demais *âsanas,* em virtude de movimentar as várias seções da espinha dorsal, as pernas, os braços e os músculos abdominais. A descrição que dela vamos fazer, bem como de todas as outras *âsanas,* é a de uma execução perfeita, inatingível portanto para o principiante, mas que deve permanecer como o objetivo a alcançar:

a) De pé, olhos fechados, voltado para o nascente, pés unidos, junte as mãos à altura do peito, como em oração. Limpe os pulmões, exalando todo o ar e encolhendo o abdômen (Foto 7).

b) À medida que lentamente inspira (inspiração completa), eleve os braços acima e atrás da cabeça, como que procurando atingir com a ponta dos dedos o mais distante possível. Sentirá um estimulante esticamento nos músculos (Foto 8). Parada, os pulmões cheios.

c) Enquanto expira, abaixe o tronco, braços esticados, com a cabeça entre eles, até atingir o solo com as palmas das mãos, as quais deverão chegar ao ponto mais próximo dos pés. A cabeça deverá ficar pendente e a respiração presa. Nos primeiros tempos sentirá uma dor forte na musculatura atrás dos joelhos, isso acontecerá até que os músculos se tornem vigorosos (Foto 9). Breve parada, com os pulmões vazios.

---

(1) **Surya é o sol.**

d) Inspirando, leve para trás a perna esquerda, com o joelho tocando o chão. Flexione a perna direita até que o joelho encoste no peito. Levante ao máximo o queixo (Foto 10).

e) Ainda inspirando, leve para trás a outra perna até o corpo ficar apoiado sobre as palmas das mãos e sobre as pontas dos pés, formando uma tábua. Braços esticados (Foto 11). Breve parada, com os pulmões cheios.

f) Expirando, flexione os braços e toque o solo com a fronte, com o peito, os joelhos e as pontas dos pés, tendo as nádegas levantadas (Foto 12). Breve parada, com os pulmões vazios.

g) Inspirando, abaixe o abdômen e as pernas, apoiando-as sobre o solo, enquanto os braços se esticam, mantendo o tronco na vertical. O queixo deve atingir o ponto mais alto possível (Foto 13). Breve parada, com os pulmões cheios.

h) Expirando, sem descolar os pés e as mãos, eleve as nádegas, ficando a cabeça entre os braços (Foto 14). Breve parada, com os pulmões vazios.

i) Comece a inspirar, ao mesmo tempo que flexiona a perna direita e, sempre mantendo alto o queixo, o pé vai colocar-se próximo das mãos e entre elas (Foto 10). Breve parada. Pulmões cheios.

j) Esvaziando os pulmões, leve o pé esquerdo para junto do direito e, com a cabeça o mais perto possível dos joelhos, estique as duas pernas, reproduzindo o movimento *c* (Foto 9). Breve parada. Pulmões vazios.

l) Faça nova inspiração lenta e profunda, levantando o tronco e conduzindo as mãos para o alto e para trás da cabeça. Igual à fase *b* (Foto 8). Breve parada. Pulmões cheios.

m) Novamente expirando, faça as mãos voltarem ao ponto inicial, repetindo portanto a postura *a* (Foto 7).

Obs. — Mantenha sempre os olhos fechados. Concentre-se.

Efeitos terapêuticos. — Ativando a circulação, distribui melhor o sangue por todos os órgãos. Propicia deliciosa massagem na coluna e, conseqüentemente, beneficia a medula e os nervos raquidianos. Swami Vishnudevânanda considera este o exercício mais completo e mais miraculoso que pode existir, por combinar harmoniosamente a respiração e as principais âsanas. "O sistema nervoso é regularizado, o cérebro é desanuviado e toda a face fica como iluminada de santidade", diz aquele yogue (*Yoga Âsanas*: Éditions J. Oliver, Paris).

Efeitos mentais — Equilíbrio emocional. Sentimento de paz e alegria.

A saudação ao sol é a melhor coisa a fazer para bem iniciar um dia feliz. Adiante lhe será apontado o conjunto de práticas para todas as manhãs. Pode ser também vantajoso repeti-las antes de deitar. Por agora apenas diremos que a "saudação ao sol" deve começar com duas repetições, acrescentando uma sempre que vir que pode fazê-lo sem se sentir cansado. O máximo de repetições é dez, o que é muito raro.

ÂSANAS DESTINADAS À MEDITAÇÃO E PRANAYAMA

A maioria dos exercícios respiratórios deve ser feita em posição sentada, tendo em vista dar o máximo de liberdade de movimentos ao abdômen, sem o que a respiração diafragmática seria difícil. Da mesma forma, a concentração e a meditação exigem as posturas sentadas, que são aquelas que atendem às seguintes condições:

a) estabilidade física perfeita, automaticamente induzindo à harmonização psíquico-espiritual;

b) são posições onde, sem fadiga, sem esforço, a coluna assume seu alinhamento mais natural; indispensável para o funcionamento perfeito dos centros nervosos;

c) com as pernas configurando verdadeiras "chaves", o sangue fica mais concentrado da cintura para cima, principalmente nos órgãos da bacia;

d) a circulação prânica nessas posições sentadas atinge as condições mais proveitosas à concentração mental.

Quase todas lembram a bonita posição de **Buda.**

Para os orientais, não representam sacrifício nem mesmo novidade, pois entre eles é hábito generalizado sentar-se no chão ou sobre assentos muito baixos. As altas cadeiras que usamos na cultura européia enferrujam as articulações de maneira que, aos primeiros ensaios de uma dessas âsanas, padecemos fadiga e dores agudas nas pernas, a ponto de desencorajar os menos persistentes. Estou, com estas palavras, contando minha própria experiência. Eu dizia para mim mesmo: Se o sujeito sente tantas dores e dormência nas pernas, como pode meditar? Como pode desfrutar as sensações de tranqüilidade que os autores prometem? Só com o tempo e com vontade persistente logrei entender o que tais autores diziam. Passei alguns meses fazendo todas as tentativas que podia. Muitos programas de televisão assisti, muitos livros li, treinando, sentado no chão. Com o tempo, passei a resistir mais. A permanência foi sempre aumentando, à medida que as dores iam desaparecendo.

Da próxima vez que você for à praia, não sente mais desengonçadamente como fazem os outros. Tente uma destas âsanas. Quando se fatigar, mude. Mas vá aproveitando todas as oportunidades.

Outra coisa que você vai sentir muito difícil é conseguir que os joelhos fiquem pousados no solo ou muito próximos dele. Vai achar tão duro obrigá-los a descer que chegará a dizer que as articulações jamais foram feitas para tal extravagância, aparentemente antinatural. Novamente aqui minha experiência lhe será útil. Eis um segredinho: seus joelhos tanto mais abaixarão quanto mais você conseguir virar o pé, de maneira que, estando pousados sobre a coxa do lado oposto, você possa ver-lhe a sola. Quando vi que era isto, mesmo sem estar sentado no chão, às vezes sentado em cadeira alta e enquanto falava ao telefone, ia docemente forçando com as mãos esta torção do pé. Fui assim até conseguir o que queria. Tente você o mesmo. Até a posição mais difícil, *padmâsana,* em que as pernas se cruzam e um pé vai descansar sobre a coxa do outro lado, até *padmâsana,* como ia dizendo, você chegará a executar com tranqüilidade. Vá! Tente!

Até tornar-se um perito em âsanas sentadas, faça seus exercícios respiratórios e de meditação assentado em degrau ao banco baixinho. Sente e cruze as pernas como puder. Isto já lhe dará maior liberdade ao abdômen e uma posição razoável para a espinha dorsal.(1)

Vejamos as descrições de várias âsanas, mas, repito, vou descrevê-las quando perfeitas, quer dizer, um tanto inatingíveis para principiantes.

ÂSANAS SENTADAS

A) *Sukhâsana ou postura fácil.* (A1) .

Sente-se no solo com as pernas unidas e esticadas. Com o auxílio das mãos, flexionando a perna, leve o pé esquerdo para baixo da perna direita. Leve o pé direito, então, para baixo da perna esquerda. Conserve o tronco ereto, mas sem rigidez. Os joelhos próximos do chão. As mãos se apóiam nos joelhos. Estes devem ficar na mesma altura. Para isto, deslize o pé do lado do joelho mais alto, procurando nivelá-lo com o outro.

---

(1) Aos idosos e aos que, por qualquer motivo, não conseguem as âsanas sentados, aconselhamos que meditem sentados numa poltrona sem reclinar-se, isto é, conservando a verticalidade das costas.

Tenha os olhos fechados sem rigidez, isto é, com as pálpebras caídas sob o efeito da gravidade. Face descontraída e atitude mental de repouso, tranqüilidade e concentração (Foto 15).

B) *Vajrâsana ou pose do diamante.* (A^2)

Ajoelhe-se conservando os joelhos juntos e os pés esticados, de forma que a perna inteira se apóie ao solo. Os dedos dos pés ficam apontados para dentro e quase se tocam. Suavemente desça as nádegas, acomodando-as sobre a concha que os pés formaram. Conserve o busto bem erguido e a cabeça alinhada, sem rigidez. Olhos docemente cerrados, musculatura da face bem relaxada. As mãos a descansar sem esforço sobre os joelhos. Permita-se ficar o tempo que puder. No início será menos, depois, com as articulações rejuvenescidas, agüentará muito mais (Foto 16).

Efeitos. — Excelente para tonificar a musculatura e os nervos das pernas. Oferece as melhores condições para uma digestão fácil, pelo que é aconselhável depois das refeições. Cura dores ciáticas.

C) *Virâsana ou pose do herói.* (A^3)

Sente-se de forma que um dos tornozelos fique ao lado da nádega oposta. Cruze a outra perna, até que o outro pé vá descansar no chão, ao lado da coxa. As mãos repousando sobre o joelho, conserve o busto e a cabeça o mais corretamente possível. No restante, proceda como nos exercícios supradescritos (Foto 17).

D) *Swastikâsana ou pose auspiciosa.* (A^4)

Seu nome liga-se ao fato de que, entre os árias, cruzar as pernas era símbolo de prosperidade, do que era auspicioso.

Sente-se com as duas pernas esticadas e juntas. Flexionando a direita, faça com que a planta do pé fique sob e colada à coxa esquerda, com o calcanhar no nascimento da coxa. Dobre agora a perna esquerda, a ponto de vir o pé colocar-se sobre a direita, já flexionada e em posição, de forma que o calcanhar toque a virilha e que o peito do pé se acomode na goteira configurada pela barriga da perna e coxa direita.

Acomode as pernas o melhor que puder, procurando evitar algum incômodo pela pressão dos ossos na altura dos tornozelos.

Se preferir fazer com a perna direita o que foi dito para a esquerda e vice-versa, tem toda a liberdade.

As mãos podem descansar sobre os joelhos, com os braços esticados ou não, ou podem pousar sobre o tornozelo, esticadas, com a direita sobre a esquerda, com os polegares se tocando.

Quanto à atitude mental e duração, repete-se o que já se acha dito para as âsanas anteriores (Foto 18).

E) *Padmâsana ou postura do lótus.* (A[5])

Padma, em sânscrito, é lótus, a flor que na Índia representa a pureza e o pleno desenvolvimento da consciência. Do que pude apurar em autores vários, esta postura tem o nome de lótus, não só pela bela configuração plástica tomada pelo corpo, bem lembrando a flor de lótus, como também pela pureza e paz psicológica que induz. Também conhecida como *kamalâsana,* é considerada a mais eficiente para a meditação e *pranayama,* sendo também etapa inicial para outras importantes âsanas.

"Tanto como o lótus, diz Yesudian (op. cit.), em sua pureza de neve, imaculado, intocado, flutua sobre as águas do pântano, da mesma forma, sem ser atingido pelos desejos carnais, o espírito puro do yoguin plana além das tentações dos instintos físicos inferiores. Esta postura é comparável ao equilíbrio total e ao isolamento da flor do lótus."

Execução. — Sente-se no solo com as pernas juntas e estendidas. Leve o peito do pé direito a pousar sobre a coxa esquerda, de forma a que a sola do pé fique voltada para cima. Agora faça o pé esquerdo pousar sobre a coxa direita. Ambos os joelhos ficarão assentados no chão. Mantenha a correta posição do tronco e da cabeça, pondo as mãos em igual posição à descrita no exercício anterior. Olhos suavemente cerrados (Foto 19).

Como variação, a cabeça pode pender para a frente até que o queixo comprima o tórax (*jalandhara-bandha,* Foto 6).

Concentre-se com doçura e firmeza sobre o coração, deixando-se levar por uma vaga de amor universal sem objeto definido.

Efeitos terapêuticos. — A chave de pernas dá lugar à abundante irrigação sangüínea na região pélvica, o que vitaliza os nervos sacros e os do cóccix, tonificando e facilitando a absorção das secreções das gônadas (glândulas sexuais). Acredita-se que esta absorção das secreções gonádicas contribui para a pacificação da sensualidade e para melhor harmonização do físico.

Efeitos psíquicos. — Diz-se que sentar-se por algum tempo imóvel em *padmâsana* é a maneira mais eficiente de elevar-se à Consciência Divina. Esta âsana, como as outras destinadas à meditação, suaviza os fenômenos metabólicos, reduzindo ao mínimo a atividade orgânica, que possibilita um estado de recolhimento e paz. Nesta âsana, mais do que em qualquer outra, os chakras inferiores, ligados ao psiquismo primitivo, são anulados, o que concorre para maior tranqüilidade.

Como padmâsana é postura destinada também ao pranayma, seus efeitos são modificados de acordo com o pranayama que se praticar.

F) *Siddhâsana ou postura perfeita.* (A[6])

Siddha significa Adepto ou Sábio, seu nome indica ser a preferida pelos grandes yoguins em suas meditações.

Execução. — Sentado no chão, pernas estendidas e juntas, flexione a perna direita, de forma que o calcanhar vá colocar-se entre os órgãos genitais e o ânus. A seguir, dobre a perna esquerda até que o calcanhar fique tocando o osso pubiano. Para garantir ligeira pressão do calcanhar sobre a região, a ponta do pé deverá ser encaixada entre a perna e a coxa. Completada a disposição dos pés, os órgãos genitais ficam entre os dois calcanhares. Ambos os joelhos, no solo. O tronco e a cabeça permanecem em posição correta, sem nenhuma rigidez (Foto 20).

Tudo que se disse a respeito de *padmâsana,* quanto à atitude mental, concentração e efeitos, é válido no caso da *siddhâsana.*

Práticas preparatórias:

1) Fique o tempo que puder sentado no chão com um dos pés na posição acima descrita para o pé direito, conservando a outra perna estendida. Faça isto enquanto conversa, lê etc.

2) Sentado no chão, junte os pés sola a sola e, sem vergar o tronco para frente nem erguer os joelhos, vá trazendo paulatinamente os pés, assim juntos, para próximo do períneo. Isto lhe beneficiará a musculatura e as articulações e, dentro de algum tempo, já não é impossível ou doloroso fazer *siddhâsana.*

3) Com os pés juntos, sola a sola, próximos do períneo, empurre suavemente com as mãos os joelhos que, naturalmente, ficam muito afastados do chão.

ÂSANAS DE FLEXÃO DA COLUNA

Uma coluna, quando flexível em toda sua extensão, garante saúde e mocidade. Mesmo entre atletas, o homem ocidental, mais cedo ou mais tarde, acaba por perdê-la, porque a movimentação da maioria dos esportes raramente atinge a espinha em toda a sua extensão. Somente a Hatha Yoga tem exercícios que a movimentam não só em toda a sua extensão, mas também em várias direções, havendo até uma — *ardha-matsyendrâsana* — em que se obtém uma considerável torção (Foto 50).

A) *Yoga-mudra* ou *Símbolo do Yoga.* (A7, A7-a, A7-b e A7-c).

Quer dizer o "Símbolo do Yoga", pois a palavra *mudra* significa símbolo, exemplo ou expressão.

Execução. — Execute a *vajrâsana* ou pose do diamante (Foto 16), ou *padmâsana* (Foto 22). Os braços para trás, as mãos juntas com os dedos entrelaçados. Faça uma inspiração completa. Prenda por segundos a respiração, inicie uma lenta expiração e, simultaneamente, vá dobrando o tronco até que a cabeça se aproxime do solo à frente dos joelhos. Fique assim enquanto não sentir desconforto e, inspirando, volte lentamente à posição primitiva. Manter longamente a posição enquanto respira espontaneamente é aconselhado como exercício tranqüilizante (Foto 21).

Variações. — A posição inicial pode ser uma das anteriores e também *sukhâsana* (pose fácil). Braços às costas com as mãos juntas como em prece (Foto 24). Podem as mãos tomar posições diversas: 1) com os dedos entrelaçados, com os braços estendidos para o alto, no instante em que a fronte estiver encostada no solo (Foto 23); 2) para acentuar os efeitos benéficos sobre os órgãos abdominais, feche as mãos de modo que os dedos anular e mínimo repousem sobre o calcanhar correspondente, aumentando a pressão sobre o abdômen (Foto 25).

Práticas preparatórias. — Não desanime se sua cabeça não conseguir chegar ao chão. Isto corre por conta de três causas que desaparecerão seguramente com persistente prática: a) barriga muito grande; b) má flexibilididade e c) incapacidade para relaxar. Faça diariamente o que puder. Há, no entanto, um pequeno expediente para apressar seus progressos: ao invés de colocar as mãos das maneiras acima descritas, estenda seus braços, em rigidez, fazendo-o acom-

panhar o movimento da cabeça que vai baixando (Foto 26). O peso dos braços facilita e aprofunda a flexão. Pode, também, segurando os joelhos, que se não descolaram do chão, puxar o tronco para baixo, evitando, no entanto, qualquer violência. É também de bom alvitre não partir de *vajrâsana* ou *padmâsana,* mas da "postura fácil" ou *sukhâsana.*

Observação. — Quando você tiver adquirido perfeição, à custa de muita prática, vai constatar que pode manter respiração normal enquanto curvado. No início isto só é possível sem qualquer ar nos pulmões.

Atitude mental. — Deve dirigir a atenção para um ponto entre as sobrancelhas e conservar-se em humildade, adoração e submissão ao Onipresente. É esta atitude mental dos muçulmanos ao tocarem o solo com a cabeça.

Efeitos terapêuticos. — Tonifica os tecidos da região lombar e os músculos abdominais. Corrige a visceroptose e cura a prisão de ventre graças ao amassamento das vísceras. Produzindo massagens naturais, é altamente restauradora da saúde do estômago, fígado, baço, intestinos, vesícula e finalmente de todos os órgãos já comprometidos pelo envelhecimento e flacidez da parede abdominal. Contribui para a redução da cintura. Tem virtudes neurolépticas, isto é, exerce efeito calmante sobre o sistema nervoso.

Efeitos psicológicos. — Ao praticarmos *yoga-mudra* sentimos o mundo todo e nós mesmos reduzidos a um ponto, a um zero espacial e existencial. Em conseqüência, experimentamos a grandeza de sermos pequenos e humildes. Dessa forma, é muito indicado para os que tendem para o orgulho, a vaidade e o egoísmo. Nela sentimo-nos como filhos submissos e reverentes diante do Pai. Tal vivência tem, naturalmente, virtudes psicoterápicas consideráveis.

B) *Maha-mudra ou Grande Símbolo.* (A[8])

Execução. — Sente-se de forma que o calcanhar esquerdo pressione o períneo e estique lateralmente a perna direita. Expirando lentamente, incline-se para o lado até poder segurar o artelho maior ou o pé. Exale e, na medida em que puder, retenha a respiração; ao mesmo tempo, realize *jalandhara-bandha* (Foto 6), isto é, comprima o queixo contra o peito; e *uddiyana-bandha,* isto é, a sucção do abdômen (Foto 77). Fixe os olhos convergentes no ponto que fica entre as sobrancelhas, *trikuti.* Retorne à pose inicial, ao mesmo tempo que lentamente inspira. Repita três vezes para cada lado (Foto 27).

Efeitos terapêuticos. — Cura dispepsia, prisão de ventre, dilatação do baço, hemorróidas e faz baixar a febre. Prolonga a vida.

Efeitos psicológicos. — Faz despertar *sidhis* (poderes parapsicológicos).

C) *Paschimotanâsana ou pose de pinça.* (A[9])

Execução. — Deitado sobre as costas, olhos fechados, as pernas juntas e esticadas com as palmas das mãos no chão, ao lado das coxas, pulmões vazios. Comece uma inspiração profunda; ao mesmo tempo, lentamente erga o tronco até a posição sentada. A partir daí, sem qualquer parada, inicie a expiração e simultaneamente incline o tronco para a frente até que possa segurar com as mãos os pés ou artelhos e encoste a fronte nos joelhos, os quais durante todo o movimento não se flexionam (Foto 28).

Conserve a posição durante três ou cinco segundos, após os quais comece a erguer-se, ao mesmo tempo que inspira, até voltar à posição sentada. Agora, novamente expire até atingir a posição inicial, deitado. Relaxe. Repita três vezes. Concentre-se no plexo solar, isto é, na conhecida "boca do estômago".

Quando a prática tiver reduzido o volume da barriga, desenferrujado as anfiartroses lombares e fortalecido a musculatura que fica por trás dos joelhos, você segurará os artelhos, enquanto, sem dificuldade, tocará o solo com os cotovelos. Mas, enquanto tal coisa não acontecer, aprenda os seguintes truques preparatórios:

a) inicie o movimento a partir da posição sentada; b) com as mãos segurando as pernas, diariamente procure diminuir a distância entre a testa e os joelhos; c) relaxe todos os músculos que nada têm a ver com a âsana; d) aprenda a sugar para dentro o abdômen, diminuindo assim seu volume.

Efeitos terapêuticos. — No corpo prânico, esta *âsana* atua no sentido de despertar *kundalini* e abrir o *nadi sushumna* (*nadi central*). A contração dos músculos abdominais estimula as vísceras, por amassamento; reduz a adiposidade e a obesidade em geral. É considerável seu efeito sobre baço e rins. Vitalizando os centros nervosos lombares e sacros, beneficia todos os órgãos por eles enervados (sexuais, bexiga, próstata e reto). É de excepcional eficácia contra os distúrbios do estômago, onde estimula a produção de suco gástrico. Normaliza fígado, rins e intestinos, varrendo destes o catarro, curando também a prisão de ventre. Para melhor efeito contra hemorróidas, pode-se associar a esta abençoada *âsana* o que os yoguins chamam de *aswini-*

mudra, contração e descontração da musculatura anal. É especificamente indicada para vencer a dilatação do baço e do fígado. Cura diabete e polução noturna. Vence insuficiência hepática e restaura o apetite. Tem sido constatada, por médicos de institutos yogues da Índia, a cura do lumbago crônico e das dores ciáticas. Incomparável para rejuvenescimento e emagrecimento. É indicado para restaurar as forças das senhoras depois de seus trabalhos diários. Tantos são seus benefícios que os yoguins o chamam "a fonte de energia vital".

Efeitos psíquicos. — Aumenta a autoconfiança e a sensação de autodomínio, de leveza e de energia.

D) *Padahasthasana ou pose da cegonha.* (A10)

Pada significa pés, e *hastha*, mãos. Esta pose é igual à anterior, porém praticada de pé. Faz parte da *saudação ao sol*, quando as palmas das mãos encostam no chão.

Estando de pé, olhos fechados, inspire profundamente levantando os braços. A seguir, expirando lentamente, incline o corpo para a frente até que as mãos toquem os pés, e a cabeça, os joelhos. Procure segurar o artelho maior de cada pé com o indicador da mão correspondente ou, se não puder, segure os tornozelos. Permaneça assim até sentir desconforto, desfazendo então a *âsana* ao mesmo tempo que inspira (Foto 29).

Vale o que foi dito quanto à dosagem da pose da pinça.

Além de ser igualmente benéfica com a *paschimotanâsana*, é indicada para o aumento de estatura e para o embelezamento do corpo feminino, dando-lhe esbeltez e graça.

Todas as âsanas *até agora apresentadas consistiram em flexões para a frente. A seguir, descrevemos as* âsanas *ditas complementares destas, exatamente por implicarem flexionamentos para trás. É sempre conveniente fazer seguir uma* âsana *por sua complementar.*

E) *Ardha-bhujangâsana ou meia pose da cobra.* (A11a e A11b).

Execução. — Esta *âsana* serve de exercício preparatório para a "pose da cobra". Ajoelhe-se sobre o joelho esquerdo, tendo o pé direito aproximadamente meio metro à frente, de maneira que tanto a coxa esquerda como a perna direita estejam em perfeita verticalidade. O tronco ereto, cabeça e espinha dorsal alinhadas (Foto 30). Faça uma inspiração lenta e completa e, ao começar a expirar, flexione a perna direita o mais que puder, de forma que o tronco, abaixando-se,

mas mantendo perfeita verticalidade, leve as pontas dos dedos a tocarem o solo. Os braços devem ficar pendentes ao lado do tronco (Foto 31). Mantenha-se, assim, a respiração presa, de três a sete segundos. Comece o movimento de retorno à posição inicial concomitantemente inspirando. Repita três vezes e alterne a posição das pernas.

Variante. — Quando chegar ao ponto mais baixo, isto é, quando o peso foi quase todo transferido para a perna da frente, volte o tronco para o lado da perna que ficou estendida para trás e segure o tornozelo, fitando-o (Foto 32).

Efeitos terapêuticos. — Aumenta a flexibilidade. Enquanto comprime agradavelmente os músculos lombares, distende com energia os abdominais. Estimula os órgãos da pélvis. Desenvolve o sentido de equilíbrio e autoconfiança.

Observação: — Outra versão da "meia postura da cobra" (*ardha bhujangâsana*) é uma que dá ao corpo o aspecto de uma esfinge (Foto 33).

Começa-se deitado sobre o ventre; corpo esticado sem tensão; pernas unidas. Assenta-se as palmas das mãos um pouco à frente dos ombros, alinhando pela cabeça, que se acha com a fronte pousada no chão. Paulatinamente, enquanto inspira, levanta-se primeiro a cabeça e depois, aos poucos, o tronco, até que o corpo fique semelhante à esfinge. A esta altura, não é preciso esticar os braços. Ficam flexionados. Mantenha a posição em *kumbhaka*. De olhos fechados para mais profundamente sentir a postura. Volte à posição inicial, afrouxando o *kumbhaka* assim como o esforço muscular que mantinha o corpo vergado. Ao chegar ao ponto final, amoleça no solo.

F) *Bhujangâsana ou pose da cobra*. (A^{12})

O nome desta âsana decorre de o corpo ficar muito semelhante a uma cobra em posição de luta.

Execução. — Deite-se no chão de barriga para baixo, colocando as palmas das mãos na altura das axilas. Simultaneamente com uma inspiração profunda, vá levantando a cabeça e a seguir, paulatinamente, o restante do tronco, sem no entanto deslocar do chão a parte que fica da pélvis aos pés. No princípio do movimento não se valha das mãos, mas somente dos músculos das costas. Apenas depois de certo ponto a partir do qual já não possam ajudar, empurre com as mãos até completar o movimento. Não permita que os pés se afastem um do outro. Devem ficar unidos. À medida que sua flexibilidade for aumentando, você vai conseguindo olhar para o zênite, o que

implicará num forte estímulo à tireóide. O mais importante é acentuar a curva imposta à espinha e mantê-la o maior tempo que puder — no mínimo cinco segundos. Para descer, proceda de modo inverso. A princípio, apoiando-se nas mãos e finalmente, apenas com a ajuda dos músculos dorsais e lombares, até que a fronte toque o solo. Enquanto durar a âsana, mantenha o *kumbhaka* (Foto 34). Desfeita a posição, relaxe.

Atitude mental. — Concentre-se sobre as vértebras que, uma a uma, vão sendo solicitadas nos movimentos de erguer-se — cervicais, dorsais, lombares e sacras — e inversamente ao desfazer a postura.

Efeitos terapêuticos. — Promove abundante irrigação sangüínea na musculatura das costas, que é eficazmente desenvolvida. Os músculos mais energicamente solicitados são o trapézio, os dorsais, o sacrolombar e os glúteos; daí se pode inferir seu papel de modelador de um corpo elegante. Restaura a flexibilidade da coluna. Proporciona saúde, vigor e juventude. Aumenta o calor do corpo e corrige a inapetência. As mulheres têm muito a lucrar, pois como tonificante do útero e dos ovários é uma garantia contra leucorréia, amenorréia, dismenorréia e outros distúrbios. Os rins são particularmente beneficiados, não obstante também o serem todos os órgãos abdominais, mercê do aumento da pressão intra-abdominal que determina. É indicada especialmente na prevenção dos cálculos nefríticos. A tal ponto estimula as tireóides, que é contra-indicado aos hipertireóideos. É de efeito fulminante contra as dores nas costas, tão freqüentes nos que têm ocupações sedentárias. Combate a prisão de ventre. Beneficia os trinta e um pares de nervos raquidianos, que saem pelos espaços invertebrais, bem como a cadeia de gânglios do sistema vago-simpático. Quem conhece a fisiologia do sistema nervoso em geral, desde logo conclui o valor extraordinário desta âsana.

Efeitos psicológicos. — Desenvolve a confiança em si mesmo, afastando complexos de inferioridade.

G) *Ardha-shalabhâsana ou meia pose do gafanhoto.* (A[13])

Por ser muito difícil a pose do gafanhoto ou *shalabhâsana,* que abaixo descreveremos, o principiante deve fazer antes um estágio nesta âsana preparatória, até que tenha adquirido a força e a flexibilidade suficientes.

Execução. — Olhos fechados, deite-se no solo, de barriga para baixo, tendo os braços esticados ao lado do corpo, palmas das mãos no solo. Inicie uma inspiração e vá levantando a perna direita tão

alto quanto puder, com o cuidado de não deixá-la flexionar-se, conservando a esquerda na posição inicial, isto é, no chão. Sustente a posição com a respiração presa, de dois a dez segundos, findos os quais deixe a perna lentamente voltar à posição primitiva e, simultaneamente, exale o ar. Relaxe. Repita com a perna esquerda. Evite rolar o corpo. Concentre o pensamento sobre a região do cóccix (Foto 35). Relaxe.

H) *Shalabhâsana ou pose do gafanhoto.* (A[14])

Execução. — Tome a mesma posição inicial acima descrita e, simultaneamente com uma inspiração, por um impulso vigoroso, com as mãos calcando o solo e contraindo a musculatura das costas, erga ambas as pernas o mais alto que puder, sem flexioná-las no entanto. Sustente a posição em *kumbhakha* de dois a dez segundos, quando então, expirando, abaixe lentamente as pernas. A posição das mãos fica à sua escolha. Veja qual a melhor: a) palmas apoiadas no chão; b) fechadas, com os punhos servindo de apoio; c) viradas para cima e fechadas. Em vez de braços estendidos, pode tê-los um pouco flexionados, com as mãos perto da cintura, o que facilita sobremaneira o esforço de elevar e manter as pernas. Podem ainda as mãos ficar sob o corpo, na altura da região pubiana (Foto 36).

Atitude mental. — Enderece a consciência para a pélvis e região lombar (rins).

Nota. — Diferente de todas as outras, esta âsana, não é lenta e suave. Durante sua execução, a respiração deve ficar retida.

Efeitos terapêuticos. — Melhora grandemente os pulmões, promovendo maior elasticidade aos alvéolos, distendendo e ativando o tecido pulmonar. É a mais potente âsana para curar prisão de ventre. Revigora o diafragma assim como o músculo cardíaco. Graças à grande pressão intra-abdominal, massageia as vísceras. Tem especial efeito benéfico sobre os rins, limpando-os e normalizando-lhes o funcionamento. Fortalece os músculos abdominais, lombares, sacros e glúteos, reduzindo a cintura, aprimorando portanto a figura.

Efeitos mentais. — Estimula a mente e acrescenta firmeza ao caráter.

I) *Dhanurâsana ou pose do arco.* (A[15])

Dhanus significa arco. Realmente o corpo toma o aspecto de um arco. Entretanto, a modalidade aqui descrita lembra mais um buvar.

Execução. — Deitado de bruços, olhos fechados, dobre as pernas e com as mãos segure os tornozelos. Inspirando, levante o tronco com a ajuda da tensão entre os braços e as pernas que tendem mutuamente a se afastarem — os braços puxando para a frente; as pernas para trás. Respire livremente e tome o cuidado para não permitir que as pernas se afastem uma da outra. Devem ficar unidas todo o tempo. Para desfazer a posição, relaxe lentamente a tensão, deixando o tronco, as pernas e os braços retornarem à posição inicial e relaxe (Foto 37).

Atitude mental. — Dirija a consciência para a região sacro-lombar.

Nota. — É um exercício que também implica impulso e certa rapidez. Mesmo assim, ainda é cabível lembrar o inconveniente de exageros e violências.

Efeitos terapêuticos. — Não tendo qualquer contra-indicação, é benéfico a pessoas de ambos os sexos e de quaisquer idades, mesmo àquelas de compleição franzina. As mulheres são especialmente beneficiadas, não só pelo embelezamento da figura como e principalmente por corrigir irregularidades menstruais. Excelente contra a obesidade. Estimula toda a atividade endócrina, com surpreendentes proveitos para a saúde psicossomática em geral. Elimina as dores costais derivadas de atividades sedentárias.

Efeitos psicológicos. — Enriquece a personalidade, dando vivacidade à mente. É psicoestimulante.

J) *Chakrâsana ou pose da roda.* (A[16])

Execução. — Deite sobre as costas. De olhos fechados, encolha as pernas, de forma que os calcanhares fiquem encostados às nádegas. Encolha os braços, fazendo as mãos se colocarem atrás dos ombros, com as palmas apoiadas no solo e a ponta dos dedos encostando nos ombros. Inspire profundamente e, mediante impulso, eleve o corpo o mais que puder, formando com ele um arco. Durante alguns segundos, mantenha a postura e a respiração, quando então, lentamente inspirando, vá desfazendo simultaneamente a posição, flexionando primeiro os braços, até a cabeça e os ombros repousarem no chão, e em seguida as nádegas (Foto 38). Relaxe.

Efeitos terapêuticos. — Além dos efeitos da *dhanurâsana* ou postura do arco, já descritos, estimula as tireóides e cura desarranjos da traquéia e laringe, graças à abundante irrigação local. É uma das

técnicas de maiores virtudes neuroanalépticas, isto é, capaz de levantar o tono nervoso.

Efeitos psíquicos. — Dá vivacidade intelectual e aumenta a memória. É um psicoestimulante.

Variante. — a) Ajoelhado, segure os tornozelos com as mãos e, inspirando, faça um impulso até que o corpo fique elevado e arqueado. A cabeça pendente para trás o mais que puder. Concentre-se na musculatura das costas e na coluna. As mãos podem assentar no solo, atrás dos pés. É a chamada "pose do camelo".

L) *Pristhâsana ou pose revirada.* (A17)

Execução. — De pé, olhos fechados, com os pés afastados um do outro e com os braços pendentes ao lado do corpo, inspire e lentamente vergue para trás, vergando um pouco as pernas, até que as mãos alcancem a barriga das pernas. Permaneça assim e, de respiração presa durante poucos segundos, após o que, expirando, retorne à posição inicial. Concentre-se na coluna e nos músculos das costas (Fotos 39 e 40). Se sentir vertigem, desfaça logo e experimente fazê-la sem retenção respiratória.

Os efeitos são equivalentes aos de todas as âsanas que implicam flexão da coluna para trás. A ligeira vertigem ocasional é conseqüência da forte hiperemia (afluência sangüínea) na cabeça. Não tem qualquer perigo.

M) *Matsyâsana ou pose do peixe.* (A18, A18a, A18b)

Execução. — Partindo de *padmâsana* ou postura de lótus, olhos fechados, deite-se para trás, até que costas e cabeça descansem no solo naturalmente. Automaticamente, as pernas, que se acham cruzadas, se levantam ficando na vertical (Foto 41). Mediante suave impulso das mãos, que ficam ao lado da cabeça, erga o peito do chão, fazendo com que o alto da cabeça, apoiado no solo, mantenha o tórax elevado. Simultaneamente, os joelhos voltarão à posição normal. O pescoço sofrerá um forçamento suportável e estimulante. As mãos ficam segurando os artelhos (Foto 42). Respiração abdominal enquanto se sustenta a âsana, que deve durar até ao ponto em que os primeiros sinais de fadiga e desconforto sejam percebidos. Se depois da execução sentir-se fatigado, relaxe deitado.

Dirija a consciência para a glândula tireóide ou para o plexo solar.

Efeitos terapêuticos. — É especialmente benéfica para a tireóide e paratireóide devido à abundante irrigação sangüínea na área. Contrai os músculos da nuca enquanto estica os do pescoço. Desenvolve a musculatura torácica. As glândulas situadas na cabeça (pineal e pituitária) são igualmente beneficiadas. A respiração se processa muito livremente visto o esticamento da musculatura abdominal e peitoral. Excelente para a coluna e a musculatura das costas. Os *akras vishudha* e *manipura,* respectivamente no pescoço e à altu. plexo solar, são os mais ativados. Muito eficaz contra prisão . tre, porque empurra do intestino ao reto as fezes acumuladas. vio à asma e à bronquite. Contribui para evitar a tuberculose. m aplicável na cura de amigdalites purulentas. É um neuroest e poderoso, indicado portanto para os neurastênicos.

Efeitos mentais. — Propicia otimismo, autoconfiança, pa reza na inteligência e desenvolve a sensação de energia e resistê à fadiga. Ao executá-la, é intensa a alegria e a segurança psicológica que momentaneamente se experimenta. Pessoas apáticas, melancólicas, psicastênicas têm muito a receber desta âsana.

Observação. — É complementar de uma outra, chamada *sarvangâsana,* da qual nos ocuparemos adiante. Os músculos que uma contrai, a outra estica, e vice-versa. Depois de executar uma há que executar a outra, sendo aconselhável que a duração da *matsyâsana* seja um terço da de sua complementar *sarvangâsana.*

Variações. — a) Se você ainda não consegue fazer a "chave de pernas", que de fato é difícil, não faz mal. Execute esta variação: deitado, pernas juntas e esticadas, force a curvatura da coluna, firmando no chão o alto da cabeça, ajudando-se dos antebraços que assentam desde as mãos até aos cotovelos, tal como a foto indica. Esta postura é *ardha-matsyâsana* (18a, Foto 43).

b) Outra variação: Partir de *padmâsana.* Procure reclinar para trás até que as costas colem no chão. Não permita que as pernas cruzadas se elevem. Para aumentar a deliciosa sensação de esticamento muscular, deite os braços para trás da cabeça e estique a não poder mais (Foto 44). Pode também cruzar as mãos atrás da cabeça. Diz-se que nesta pose, e praticando o yoguin um tipo especial da respiração — *plavini pranayama* —, poderá flutuar na água, daí a denominação de "pose do peixe" (A18b).

N) *Suptavajrâsana ou esticamento sobre o solo.* (A[19])

Ajoelhe-se no solo, de olhos fechados, deixe as nádegas se assentarem no espaço entre os calcanhares. A seguir, apoiando o peso do

corpo sobre os cotovelos e antebraços, vá acamando as costas no chão até sentir-se completamente deitado. Agora, estique o mais que puder os braços para trás da cabeça, como se quisesse alcançar o ponto mais afastado. Permaneça o tempo que puder, respirando livremente. Desfaça ao sentir desconforto. Para tanto segure os tornozelos e apóie-se novamente nos antebraços. Repita três vezes (Foto 45). Uma bela variação é obtida juntando ao peito as mãos em prece, palma contra palma.

Efeitos terapêuticos. — Fortalece a musculatura dos membros inferiores. Estimula os nervos cutâneos e os vasos capilares das pernas. Beneficia acentuadamente os órgãos da pélvis. É por alguns considerado um dos mais deliciosos modos de vencer a fadiga. Corrige deformações das espáduas.

Efeitos psíquicos. — Aumenta a sensação de bem-estar, tranqüilidade e mesmo prazer. Melhora o estado das pessoas de frágeis nervos.

Observação: — Convém fazer em seguida *paschimotanâsana*, sua complementar.

Até esta altura foram descritas âsanas *implicando flexões da coluna para a frente e para trás. Chega a vez de tratarmos das que a flexionam lateralmente.*

O) *Trikonâsana ou pose triangular.* (A20, A20a)

Execução — De pé, olhos fechados, as pernas afastadas (três palmos de distância, entre os pés paralelos), enquanto inspira profundamente, levante lateralmente os braços até à horizontal, palmas das mãos para baixo. Expirando lentamente, flexione o tronco para a direita, conservando os braços alinhados pelos ombros, até que os dedos toquem o chão ao lado dos artelhos. Neste ponto vire o rosto para cima. Permaneça assim, com os pulmões vazios, ventre recolhido, por uns cinco segundos, quando então deve iniciar a inspiração e simultaneamente o retorno à posição anterior inicial. Agora, enquanto expira, deixe os braços caírem lateralmente (Foto 46).

Repita, desta vez, para a esquerda.

Consciência concentrada na coluna vertebral.

A dosagem adequada é de três repetições de um lado e de outro.

Observação. — Evite os efeitos de execução que poderiam comprometer a eficácia do exercício: a) os joelhos não devem dobrar; b) evite que os braços percam o alinhamento. Não importa que a princípio não consiga encostar os dedos no chão. O que mais inte-

ressa é a execução correta. Veja na foto uma interessante variação, (Foto 47).

Efeitos terapêuticos. — Trabalha intensamente os músculos dorsais e laterais, assim como a coluna vertebral, assegurando-lhes rejuvenescimento. Estimula a movimentação peristáltica intestinal. Tonifica os nervos raquidianos e os gânglios nervosos. Massageia os rins. Reequilibra o apetite e previne a prisão de ventre. Reduz as graxas laterais na cintura, aformoseando a silhueta.

Efeitos psisológicos. — Acentua a autoconfiança. É estimulante.

P) *Chandrâsana ou postura lunar.* (A21)

Execução. — Em pé, olhos fechados, pés paralelos a três palmos de distância, inicie uma flexão do tronco para a direita, até que a mão segure o tornozelo ou a perna. O braço esquerdo, relaxado e pendente sobre a cabeça, concorrerá, com o seu peso, para acentuar a flexão desejada. Sustente a *âsana* respirando livremente, até sentir desconforto. Retorne à primitiva posição, verticalizando o tronco (Foto 48).

O que foi dito quanto a precauções, dosagem, atitude mental e efeitos da *trikonâsana* vale para esta.

ÂSANAS DE TORÇÃO

As *âsanas* que até aqui estudamos imprimem à coluna vertebral flexões em vários níveis, para a frente, para trás e para o lado. Na cultura física ocidental, de modo muito menos intenso e perfeito, certos movimentos ginásticos também conseguem tais flexões. Só na Hatha Yoga porém existem exercícios que implicam torção da coluna em torno de seu próprio eixo.

Considerando que o praticante não tem executado torções, conseqüentemente tem as estruturas enrijecidas, é natural encontrar dificuldades iniciais.

A) *Vakrâsana ou pose de torção.* (A22)

Execução. — Sente-se com as pernas juntas e estendidas. Puxe a perna direita para si, de forma que a coxa fortemente se apóie contra o abdômen e o joelho contra o peito. Agora levante o pé direito e faça-o pousar do lado externo da coxa esquerda. O tronco e a ca-

beça mantêm-se erguidos, sem constrangimento. Gire para a direita o conjunto tronco-cabeça até poder colocar a mão direita no solo, atrás do corpo, e a esquerda, tendo passado sobre a perna levantada, vem apoiar-se no solo do lado interno do joelho esquerdo. A pressão do braço esquerdo mantém para trás o joelho levantado. Cabeça voltada para trás. Olhos fechados. Mantenha a posição até intuir que deve mudar. Enquanto isto, não obstante os pulmões estarem semibloqueados, mantenha respiração superficial em ritmo normal (Foto 49).

Faça a torção para o lado oposto, mudando a posição das pernas. Concentre-se mentalmente na coluna vertebral.

Tome cuidado para não deixar que o troncó e a cabeça percam a verticalidade.

Efeitos terapêuticos. — Provocando maior afluxo sangüíneo sobre a coluna, esta posição tonifica os nervos raquidianos e os gânglios do simpático, proporcionando rejuvenescimento geral a todo o corpo e, de certa forma, contribuindo para corrigir distonias do simpático.

Efeito psicológico. — Fortalece a vontade, o destemor e o senso de equilíbrio. Dá vigor e ao mesmo tempo serenidade.

B) *Ardha-matsyendrâsana*. (A23, A23a)

Seu nome lembra o de seu criador, o *Bhagavân Matsyendra*. Por ser de execução muito difícil, é precedida desta que se chama *ardha-matsyendrâsana* e que quer dizer "meia" âsana com a qual nos contentaremos, pois, além de mais exeqüível, oferece resultados semelhantes.

Execução. — Sentado no solo, olhos fechados acomode o calcanhar direito sob a coxa esquerda e a seguir, fazendo o pé esquerdo ultrapassar a coxa direita, assente-o no solo, mantendo a verticalidade do sistema cabeça-tronco. Agora, então, gire o ombro direito de maneira que o joelho levantado passe por baixo da axila direita. Estique o braço direito apoiando o tríceps contra o lado interno do joelho, e segure firmemente os artelhos ou apenas o "dedão" do pé esquerdo. A fim de completar a torção, dobre o braço esquerdo para trás das costas, segurando com a mão os músculos laterais da cintura (Foto 50), ou apoiando sua palma no solo, atrás do corpo (Foto 51). Por fim, virando a cabeça, encare, por cima do ombro, o que se acha atrás de você, embora de olhos fechados.

Nas primeiras vezes, verá que só de pulmões vazios será possível a torção completa. Com o treinamento, entretanto, poderá chegar a uma respiração superficial e em ritmo normal, quando então poderá deter mais tempo a postura.

Mantenha a consciência concentrada sobre a coluna vertebral. Não desanime com as dificuldades iniciais. Insista. Quando suas pernas se tornarem mais delgadas e as articulações menos rígidas, executará a contento esta preciosa âsana. Procure não perder a verticalidade do tronco.

Efeitos terapêuticos. — Corrige desvios da coluna vertebral. Atua sobre as supra-renais. Combate dispepsia e prisão de ventre. Regulariza as funções do fígado, pâncreas e rins. Aguça o apetite. Cura lumbago e reumatismo muscular do tronco. Tem poderoso efeito contra a asma. Graça ao afluxo de sangue que provoca nas vértebras, nos nervos raquidianos, no plexo e glânglios, combate como nenhuma outra o envelhecimento precoce. É indicada no tratamento de distúrbios gastrintestinais e na correção das distonias do simpático. Em resumo, é uma das âsanas mais benéficas.

Efeitos psicológicos. — Aumenta o sentido de equilíbrio, de autodomínio e segurança. Desenvolve o poder da vontade e a alegria interior.

ÂSANAS DE EQUILÍBRIO

Algumas das *âsanas* têm objetivamente a finalidade de desenvolver o equilíbrio do corpo, mas, simultaneamente, também visam ao equilíbrio mental. Em outras palavras, ao executar-se uma delas, logra-se o aprumo físico e psíquico.

A) *Ardha-vrikhâsana ou meia postura da árvore.* (A[24])

Execução. — Estando em pé, olhos abertos, com os braços naturalmente caídos, passe o peso do corpo para a perna esquerda e, com a ajuda das mãos, leve o pé direito a apoiar-se sobre a coxa esquerda, o mais alto possível de forma que a planta fique voltada para cima, enquanto o joelho aponta para baixo. Agora, junte as palmas das mãos acima da cabeça. Permaneça assim, respirando naturalmente, até sentir fadiga. É hora de alternar (Foto 52).

Dificuldades. a) Na posição correta, o joelho dobrado não deve ficar para fora e sim para baixo. Quem não tem prática terá dificuldades de fazer esta correção. Nas primeiras vezes, até que adquira flexibilidade no joelho, pode-se colocar o pé com a planta apoiada ao longo da face interna da coxa, ficando o calcanhar bem alto.

b) Nas primeiras tentativas, visto o equilíbrio ainda precário, você ficará saltando como um saci. Não desanime. Insista. Evite no

entanto soluções instintivas mas errôneas, como a de curvar-se para a frente projetando para trás as nádegas ou de encolher a perna de apoio. A melhor forma de adquirir equilíbrio é mirar um ponto à sua frente. Isto tranqüiliza a mente.

Variação. — As mãos podem ficar unidas ao peito ou os braços podem ficar estendidos e um tanto inclinados em relação ao corpo. Em quaisquer destas variações, a beleza plástica da âsana é reconhecida por pessoas de sensibilidade.

Efeitos terapêuticos. — Excelente para consumir a gordura abdominal. Vitaliza os órgãos digestivos e os rins. Vitaliza a articulação coxo-femoral.

Efeito psíquico. — Predomina como benefício de natureza psíquica o senso geral de equílibrio emocional e mental. Desenvolve em alto grau o controle do sistema nervoso, ao mesmo tempo que contribui para uma vida mental cheia de paz. Induz o sentimento de autoexpansão.

B) *Vrikhâsana ou postura da árvore*. (A[25])

Execução. — Atingida a posição anterior, isto é, pousado sobre uma das pernas e as mãos unidas ao alto da cabeça, estique os braços para o alto. Simultaneamente com a expiração, incline-se para a frente até que as pontas dos dedos atinjam o solo (Foto 53). Tendo os pulmões vazios, mantenha a posição por alguns segundos e em seguida, inspirando, retorne à posição acima descrita. Repita o exercício alternando a posição das pernas.

Naturalmente que este exercício, sendo muito mais difícil, não deve ser tentado a não ser depois de perfeita execução do anterior. Para diminuir o desequilíbrio durante a inclinação para a frente, concentre a atenção na região do abdômen. Todo tempo, os olhos abertos.

Efeitos. — Além de todos os da *âsana* preparatória, naturalmente reforçados, muito facilita a respiração profunda.

C) *Padangusthâsana ou pose sobre a ponta do pé*. (A[26])

Execução. — De cócoras, com o calcanhar direito no períneo, dobre a perna esquerda apoiando-a sobre a direita. Junte as palmas das mãos à altura do peito, ou estenda os braços um pouco para a frente e para o lado. Mantenha o equilíbrio uns poucos segundos, tendo a mente fixa nas mãos e olhando firme e sereno para a frente, respirando profunda e lentamente. Mude a posição do pé, a seguir. (Foto 55).

Efeitos terapêuticos. — Beneficia os órgãos da pélvis e desenvolve a musculatura e as articulações das pernas. Seus efeitos mentais são, no entanto, muito mais relevantes.

Efeitos mentais. — É a mais eficiente âsana no sentido de fixação e concentração mentais, devido ao alto grau de controle do sistema nervoso que implica. Acalma. Desenvolve segurança psicológica e autodomínio.

Observação. — Eis uma variação muito interessante e proveitosa: estenda para a frente a perna, que, na *âsana* anterior, ficava sobre a outra e, para facilitar a execução, segure com a mão os artelhos do pé da perna esticada. A outra mão fica dobrada para trás das costas. Olhar fixamente para a ponta do pé ajuda a manutenção do equilíbrio.

D) *Mayurâsana ou pose do pavão-real.* (A[27])

Esta âsana é bastante difícil para as pessoas não habituadas à ginástica. Quando iniciei o treinamento yogue, eu a olhava como coisa bastante fora de meu alcance. As tentativas eram até de fazer rir a quem a assistisse. Por isso mesmo nunca proporcionei este ridículo espetáculo a ninguém. Estava gordo, portanto muito pesado, e a energia muscular nos braços era a de qualquer pessoa de vida sedentária, isto é, quase nenhuma. Mas eu fiz o que você vai fazer: aceitei o desafio. Com a prática do Yoga, fui alegremente vendo desaparecer a gordura ao mesmo tempo que os músculos do braço e do corpo inteiro começaram a nascer debaixo da pele. Lá um dia, com satisfação, consegui resultado animador. Daí por diante a coisa foi-se tornando fácil.

Execução. — Ajoelhe-se no solo com os joelhos separados. Apóie as mãos entre os joelhos, de maneira que os dedos apontem para os pés. Sente-se sobre os calcanhares e encoste a barriga nos cotovelos, tendo estes uma distância entre si que só a prática lhe dirá, devendo não estar nem muito juntos nem muito afastados, a fim de não comprometer o equilíbrio. Agora, incline o tronco até atingir o chão com a fronte. Levantando joelhos e pernas, o corpo fica apoiado sobre os cotovelos e a fronte. Continue levantando e esticando lentamente as pernas, mediante um considerável esforço muscular. Procure agora o equilíbrio entre o tronco e as pernas, que se comportam como braços de uma balança, cujo fulcro são os braços, que sustentam agora todo o sistema. Se você levantar o rosto, olhando para um ponto em frente, suas pernas ficarão mais facilmente em posição horizontal. (Foto 58).

Não é apenas nos braços que se tem de fazer força. Não é pequena a que se deve fazer com um vasto conjunto muscular abdominal e lombar a fim de que o corpo fique como uma tábua. Isto causará fadiga e desânimo ao principiante, convidando-o a desfazer a âsana. Não se deixe vencer pelo desânimo.

Concentre a consciência sobre o abdômen, no ponto em que se apóia sobre os cotovelos.

Nas primeiras vezes vai sentir dificuldade em respirar normalmente. Terá portanto de fazê-lo de respiração presa. Mais tarde, no entanto, sua perícia aumentará e você poderá fazê-lo com naturalidade.

A permanência na posição irá progressivamente aumentando, sendo de dois minutos a máxima aconselhável.

Efeitos terapêuticos. — É uma das posturas mais fecundas em resultados. Tonifica energicamente o estômago, fígado, intestinos, rins e prâncreas, devido à pressão intra-abdominal que implica. Fortalece a musculatura dos braços e a costal. Beneficia de maneira espantosa os processos digestivos. Devido à pressão sobre o abdômen, o fluxo sangüíneo na parte descendente da aorta é dificultado e, depois de desfeito o represamento, isto é, ao terminar o exercício, uma enxurrada de sangue fresco invade os órgãos da digestão. Por isso é que *mayarâsana* cura gastrite crônica e insuficiência hepática. Sua ação sobre o pâncreas dá-lhe virtude curativa sobre o diabetes. Vence a prisão de ventre, mas sua virtude terapêutica mais importante é a cura de hemorróidas. Alivia o excesso de gases no estômago, assim como o de secreção biliar. É também um dos exercícios mais revigorantes para todo o corpo, equivalendo a uma dose hipodérmica de adrenalina ou digitalina.

Efeitos psicológicos. — Contribui para incrementar o equilíbrio mental e afetivo. Estimulante para todo o psiquismo, cria imediatamente uma sensação de energia e autoconfiança. Equilibra as correntes *Ha* e *Tha* e desperta o *kundalini.*

Observação. — a) Por sua beleza plástica, é muito apreciada pelos atletas, não se devendo no entanto cometer exageros. As pessoas que apresentem estágios avançados de dispepsia nem sequer poderão tirar proveito do poder curador desta âsana em virtude de tornar-se dolorosa; b) Uma variação, chamada *lolâsana,* consiste em combiná-la com a "chave de perna" da *padmâsana* (Foto 59, A27a).

Para executá-la, primeiro forme a "chave de perna" e depois, para atingir a horizontalidade do corpo, proceda da maneira já indicada.

Outras *âsanas* de equilíbrio existem, mas as que descrevemos são as mais exeqüíveis e suficientemente eficazes. Preferimos tratar de modo especial das que, exigindo e criando equilíbrio, consistem em posições invertidas (cabeça para baixo).

ÂSANAS DE INVERSÃO

A não ser quando deitado, o homem vive com a cabeça no ponto mais alto do corpo. Nunca inverte esta posição. Algumas crianças felizes ainda saboreiam estimulantes cambalhotas, mas os austeros adultos jamais. Não sabem o que estão perdendo. As âsanas invertidas propiciam agradáveis sensações inusitadas aos que as praticam. Não somente deliciosas sensações passageiras, mas principalmente saúde permanente e rejuvenescimento seguro.

Invertendo o sentido do corpo, contrabalançam os tributos que o homem paga por sua condição de bípede. Estes tributos realmente existem, não os percebemos, entretanto, porque nos achamos, desde a infância, como que anestesiados em relação a eles. Pagamo-los sem os sentir. Nossa posição erecta é a responsável pela insuficiência normal de nossa respiração, pela deficitária irrigação sangüínea no cérebro, pela deficiência dos processos de assimilação e do dinamismo endócrino-nervoso. Somente depois que avançamos na prática destas âsanas e nos surpreendemos com as mudanças benéficas em todos esses aspectos de nossa vida, podemos então constatar que vínhamos vivendo errado e pela metade.

Ao tratar de rejuvenescimento, em capítulo anterior, procurei mostrar que o envelhecimento precoce do homem em relação ao dos mamíferos corre por conta da situação de bípede conquistada pelo bicho-homem. Ali assinalei como e quanto a força da gravidade age contra a juventude, puxando para baixo o esqueleto, os músculos, as vísceras, a pele, enfim, simbolicamente arrastando o homem para baixo, em direção à terra (Fig. 1).

Tirando partido da própria gravidade, fazendo-a trabalhar a favor da preservação da juventude e da vida, os mestres yogues ensinam as âsanas invertidas. Pela atração da gravidade, o sangue flui beneficamente; o sistema nervoso se fortalece; as vísceras retomam suas posições primitivas; o coração repousa; a mente se aclara; o organismo infalivelmente rejuvenesce. Dizem os hindus que, quando nos achamos pousados sobre a cabeça, os ponteiros do relógio, para nós, rodam em sentido contrário. É como se o tempo desandasse para o passado.

Era eu cadete da Escola Militar do Realengo quando senti o único desmaio em minha vida. Naquele dia já tomara duas doses de uma sulfa, tendo a recomendação médica de evitar qualquer esforço físico. Deveres escolares, no entanto, me levaram ao estádio e, depois de exercício de certa vivacidade, veio a "coisa". Náusea, suor frio, vista escura, tonteira, languidez irresistível. Quando eu já me sentia indo... alguém teve a idéia de me dar um remédio milagroso; deitou-me com a cabeça mais baixa. Imediatamente percebi que a vida, a energia, a consciência me invadiam como que trazidas pelo fluxo de sangue que fui sentindo lentamente descer. Concluí, desde então, por experiência, que um fraco suprimento sangüíneo no cérebro compromete todo o funcionamento vital. No homem comum, o que não pratica âsanas invertidas, é normal esta insuficiência sangüínea na cabeça, donde podemos inferir que o homem chamado "normal" vive em pobres condições biológicas, por mais forte e bem disposto que se sinta.

Vejamos como e por que a gravidade passa a ser nossa aliada nas posturas invertidas.

Quando a cabeça fica embaixo e os pés em cima, o fluxo sangüíneo logo se altera. Por seu próprio peso, aliviado portanto o bombeamento do coração, o sangue arterial rico e fresco invade o cérebro em quantidade maior do que o normal, dilatando os vasos, excitando-lhes a musculatura, fortificando-os, tornando-os portanto mais resistentes à arteriosclerose. O sangue venoso, que comumente forma verdadeiras cisternas na região adbominopélvica, danificando a saúde de vísceras e glândulas, pela ação da gravidade, portanto sem ônus para o coração, é drenado para este órgão. A drenagem no sangue venoso pela ação da gravidade impede também a formação de varizes nas pernas.

O sangue arterial, que em torrente desce à cabeça, não beneficia somente o cérebro e suas funções, mas também as glândulas mais nobres do sistema endócrino — a hipófise e a epífise — cuja importância procuramos ressaltar em capítulo especial. Mesmo no que tange ao cérebro, a irrigação por gravidade vai levar suprimento de vida e energia às partes mais elevadas do cérebro, correspondentes ao *chakra sahasrara,* onde, segundo ensinos yogues e constatações recentes da medicina ocidental, residem imensas e misteriosas faculdades paranormais, tais como a telepatia, clarividência, premonição, enfim, os falados poderes ocultos. Nas pessoas normais esses poderes dormem em estado de latência. Só à custa de exercícios e merecimento vêm a se manifestar.

Não são só os órgãos da cabeça os beneficiários.

Sob a ação da gravidade, o diafragma verga-se para baixo. Acompanhando-o, também descem o estômago, fígado, rins, intestinos, enfim todas as vísceras, assim como a parede muscular do abdômen. Esta é a maneira mais eficaz e talvez única de corrigir esta anomalia própria do envelhecimento, que consiste no aumento de volume e nos deslocamentos d~s órgãos.

Se bem que ao tratar de cada postura em particular estudaremos seus efeitos psicossomáticos, podemos agora inventariar alguns dos benefícios comuns a todas elas:

1) Curam alguns tipos de dores de cabeça.
2) Aliviam o coração.
3) Curam varizes.
4) Evitam as poluções noturnas.
5) Aumentam a resistência ao frio.
6) Afastam imediatamente a sensação de fadiga.
7) Curam transtornos hepáticos, pulmonares, gênito-urinários e renais, assim como o diabetes, a surdez, a piorréia (no início), a prisão de ventre.
8) Contribuem para a normalização das anomalias dos ovários e do útero.
9) Aumentam o poder de digestão, curando a dispepsia, decorrente da má irrigação e degenerescência dos órgãos digestivos.
10) Vigorosos tônicos dos nervos, agem também como sedativos e curam neurastenia, que é produzida pela degeneração dos nervos, o que produz fadiga rápida, sensações de peso na cabeça, abatimento, preguiça, insônia, falta de memória e de capacidade de concentração. Curam a melancolia, a histeria, depressões nervosas e distonias do simpático.
11) Seguro remédio contra uma hérnia que ainda esteja começando.
12) Constituem a melhor terapia contra a visceroptose.
13) Vencem a asma e as congestões da garganta.
14) Tonificam a glândula tireóide, uma das mais importantes na manutenção da saúde física e mental.
15) Proporcionam sensível melhoramento na vida afetiva, trazendo paz e vivências superiores.
16) Aclaram os processos mentais e facilitam a concentração.
17) Contribuem para o desenvolvimento de faculdades psíquicas paranormais.

18) Vencem timidez, sentimento de inferioridade, preguiça mental, irritabilidade, fobias e manias.

19) São muito úteis para a manutenção do *brahamacharya*, ou castidade. A energia seminal, com elas, transubstancia-se em *ojas shakti*, isto é, em espiritual energia criadora. Em linguagem ocidental, podemos dizer, segundo Swami Sivananda, que a postura sobre a cabeça é uma forma eficiente de sublimação sexual, pois transforma a energia erótica em luz espiritual.

20) Constituem verdadeiro tesouro para intelectuais, artistas, cientistas e místicos.

Passemos às práticas:

De antemão devo recomendar muita cautela, pois quanto mais enérgico é um remédio, mais necessário se faz atender à bula. Não vá o leitor atirar-se a uma imprudente tentativa de "plantar bananeira" logo após a leitura de seus fascinantes benefícios. O treinamento há de ser gradativo, a não ser que você tenha condições de atleta. Em caso contrário, principalmente se você é pessoa gorda e de meia-idade, insisto: atenda à dosagem, à progressividade e às contra-indicações.

A primeira coisa que você talvez tenha a fazer será corrigir o modo de deitar para dormir. As pessoas que dormem com a cabeça calçada por uma torre de travesseiros evidentemente estão-se prejudicando com o bloqueio que o sangue sofre no pescoço, não podendo portanto irrigar francamente a cabeça. Quantos transtornos podem resultar desse mau hábito! Uma coisa tão simples como livrar-se dos travesseiros, por si só, pode trazer formidável alívio. Que tal ir diminuindo gradativamente a altura dos travesseiros?! Ficando sua cabeça mais baixa durante toda a noite, o fluxo do sangue arterial irá aliviar-lhe tensões mentais, repousá-lo muito mais. Tente. Mas faça-o progressivamente. Não exagere. Pode ressentir-se com isso. Mais uma vez eu lembro: yoga é suavidade. Naturalmente os cardíacos não devem abandonar a recomendação do médico quanto aos travesseiros.

Desculpe, mas tenho ainda que meter o bedelho em seus hábitos. Seu colchão é desses bem cômodos, bem enlanguescedores, desses colchões de mola que o comerciante insinuante anuncia como o que proporciona "sonos maravilhosos"? Se é, troque-o por outro menos maravilhoso. Defenda-se de transtornos da coluna vertebral, dos "bicos-de-papagaio". Acautele-se contra deformações de coluna e a má circulação sangüínea durante a noite. O leito bom para a saúde é o consistente, sem ser também — não exageremos — um meio de suplício.

Deite-se de barriga para cima, braços largados ao longo do corpo e as mãos molemente abandonadas. É esta a maneira de melhor repousar.

A) *Pranali ou prancha yogue.*

No início do livro ficou dito que a prática de Yoga dispensa aparelhos especiais. Aqui temos a única exceção. Incluo neste livro o *pranali* ou *prancha yogue* pensando atender àqueles que, por condições de idade ou saúde, não possam executar as âsanas.

É uma tábua de aproximadamente 60cm de largura por 2m. de comprimento, que deve ser apoiada por uma das extremidades em uma banqueta, mesinha, cavalete ou em qualquer objeto resistente mas que tenha uns 30cm de altura, a ponto de proporcionar uma boa inclinação.

Deite-se na prancha, com os pés mais altos do que a cabeça, com os braços abandonados ao lado do corpo, vindo naturalmente descansar no chão. Deixe que os olhos se fechem. Entregue-se ao exercício de respiração abdominal (pág. 72). Aproveite o repouso e a milagrosa recuperação que lhe são oferecidos.

Não fique mais de três minutos da primeira vez. Realize três sessões diárias ou quando se sinta fatigado. Mas nunca logo após uma refeição pesada. Somente com um intervalo de três horas. Se praticar antes da refeição, verá como será mais fácil a digestão. Quando tiver acostumado o organismo, pode ficar em *pranali* o quanto deseje.

Os cardíacos geralmente não devem praticar *pranali*. Podem, no entanto, aliviar seus males e desfrutar da agradável respiração abdominal e do relaxamento em posição horizontal. Não obstante, conheço pessoas que já foram vítimas de enfarte e que tiram partido de *pranali*.

"Na posição inclinada, diz Gayelord Hauser (*Pareça mais Jovem... Viva mais Tempo,* José Olímpio Editora, Rio), ao aconselhar o *pranali,* a espinha dorsal se endireita e as costas se aplainam. Os músculos que comumente estão tensos, tanto em posição sentada como em pé, ficam relaxados à vontade. As pernas e os pés, libertos do peso que suportam habitualmente, e da força da gravidade, têm oportunidade de se descongestionarem. Os músculos abdominais ficam aliviados e o sangue flui mais livremente para os músculos do queixo, da garganta, das faces, tornando-os firmes, e beneficiando igualmente a pele, os cabelos e o couro cabeludo". É ainda o mesmo livro que refere a presença da prancha yogue em institutos de beleza na América do Norte.

B) *Viparitâ-karani.* (A[28])

Execução. — Deite-se de costas, pernas unidas, olhos fechados, mãos ao lado das coxas com as palmas assentadas no chão. Inspirando, levante lentamente as pernas (esticadas e unidas) até a vertical. Começando a expirar, a partir daí, com a força dos braços, e apoiando-se nos cotovelos, levante os quadris, preocupando-se em não desfazer o ângulo reto formado pelas pernas e o tronco. Faça assim até que os pés ultrapassem um pouco a cabeça. Mantenha a posição com a ajuda dos cotovelos e das mãos. Aqueles, apoiados no solo e estas, aplicadas na região pélvica posterior. Respiração livre. Pense em sua tireóide. Mantenha a posição até que sinta os primeiros sinais de cansaço. Desfaça-a, procedendo de maneira inversa (Foto 60).

Observações. — a) Não se preocupe se nos primeiros ensaios não conseguir levantar as pernas conforme foi dito. Atinja a posição final da maneira que puder, mas em seu aspecto estático o exercício deve ser perfeito. Com a prática tudo será facilitado; b) Para maior facilidade de levantar o tronco e as pernas, evite que os cotovelos se afastem muito um do outro; c) É importante que o peso fique igualmente distribuído pelas omoplatas, nuca e antebraços, sendo que estes funcionam como estacas; d) As pessoas flácidas podem atingir a posição se derem um impulso para trás, rolando sobre a curvatura das costas, como cadeira de balanço; e) Com o aperfeiçoamento, você deverá atingir um ponto em que raros músculos interferem no movimento. Em outras palavras, deverá aprender a relaxar-se enquanto executar *viparitâ-karani;* f) *viparitâ* significa invertido (sânscrito), enquanto que *karani* quer dizer efeito. O nome desta âsana indica três coisas: 1) que recebemos, como no caso das outras âsanas de inversão, as radiações terrestres e cósmicas em sentido inverso; 2) que nosso corpo se acha em posição invertida; 3) que o tempo atua em sentido inverso, isto é, que ficamos mais jovens. Em pé, nossa posição normal, envelhecemos, enquanto que, estando nosso corpo em *viparitâ-karani,* rejuvenescemos.

Efeitos terapêuticos. — Seus efeitos são os comuns às outras posições de inversão, porém mais uniformes, mais gerais e harmônicos em virtude da maneira como o sangue circula. Tem sido utilizada, na Índia, na cura de crianças retardadas por insuficiência tireoidiana. Cura também o bócio e a moléstia de Basedow, assim como outras disfunções da tireóide. Muito útil para os habitantes de zonas do interior, principalmente das montanhas, onde rareia o iodo, e onde portanto a carência tireoidiana é endêmica. É um grande aliado

da beleza feminina. Dá cor bela e natural, como também suavidade ao rosto. Embeleza a epiderme, livrando-a das rugas. Evita amigdalite e catarro. É contra-indicada a hipertireóideos e em certos casos de hipertensão.

Efeitos psíquicos. — Segurança e autocontrole emocional. Simultaneamente estimula e tranqüiliza.

C) *Sarvangâsana ou pose sobre os ombros.* (A29, A29a, A29b, A29c, A29d)

Ao pé da letra, significa em sânscrito postura do corpo inteiro.

Execução. — Tendo executado *viparitâ-karani,* diligencie em levantar o tronco na vertical, de forma que os pés atinjam o ponto mais alto possível. Naturalmente isto terá que ser feito com o auxílio das mãos, que se deslocam da posição anterior para um ponto mais baixo nas costas, isto é, dos quadris para as espáduas. Quando o corpo estiver formando uma perpendicular com o solo, seu peso estará distribuído sobre as estacas formadas pelos antebraços, sobre os ombros, sobre a nuca e cabeça, o queixo pressionará fortemente o peito. Na posição, respirar pelo nariz, com a movimentação diafragmática. Concentre-se mentalmente na tireóide. Permaneça assim até precisar de repouso. Desça primeiro o tronco, colando ao solo as costas inteiras e só então as pernas começarão a descer retas. Muito cuidado com a descida brusca. Lentidão. Muita lentidão. Quando se encontrar de volta estirado no solo, fique relaxado por algum tempo. Não se ponha em pé imediatamente depois do exercício, pois a inversão do fluxo sangüíneo pode afetar o coração (Foto 61). As fotos seguintes (nºs 62 a 65) sugerem as variações a serem tentadas.

Observações: — a) Os principiantes têm liberdade para atingir a posição vertical da maneira que puderem, inclusive com a ajuda de uma parede. Deite-se próximo da parede e vá subindo com os pés, "caminhando" parede acima, enquanto as omoplatas e a nuca permanecerem no chão; b) Não devem os principiantes querer prolongar a prática e a dosagem, fanatizados pelos efeitos prodigiosos do exercício. Prudência; c) Nas primeiras vezes, a duração deve ser de alguns segundos, mas quando, meses após, for um perito, pode ficar até vinte minutos na posição; d) Qualquer pessoa que não apresente anomalias cardíacas ou da coluna vertebral pode praticá-lo; e) Evite movimentos enquanto mantiver a posição.

Efeitos terapêuticos. — Realmente fabulosos os efeitos desta âsana, "muito maiores do que os obtidos com tratamentos de ondas

curtas e outras radiações... Dois meses deste exercício fazem mais bem à circulação, ao metabolismo e à vivacidade mental que os medicamentos mais caros e as viagens de férias" (*Yesudian*, op. cit.). Dele podemos dizer tudo quanto foi dito do exercício anterior e muito mais. O sangue que desce é retido sobre a tireóide, mediante a "chave de queixo", estimulando energicamente esta glândula. Cura e corrige hemorróidas, prisão de ventre, congestão hepática, visceroptose, dispepsia, varizes e varicela, amigdalites, hérnias, tremores e contrações nervosas. É o mais potente rejuvenescedor do organismo, pois restaura as glândulas, devolvendo-lhes a saúde e a normalidade juvenil. Detém a marcha para a impotência masculina, característica da idade. Restaura a normalidade de peso às glândulas masculinas que os excessos eróticos atrofiaram. "Este resultado, diz S. Muzumbar ("Ejercicios de Yoga Para El Sano y Enfermo", Aguilar, Madri, 1960), é verdadeiramente assombroso. Restabelece o vigor perdido pela excessiva atividade sexual. Corrige a insuficiência ovariana e elimina as anomalias da menstruação, suprimindo também as varizes decorrentes dos incômodos menstruais. Diminui as regras prematuras." É uma eficiente amiga da menopausa. Ao mesmo tempo que aumenta a potência sexual, age no sentido de transformar a energia erótica em criatividade, sensibilidade e fulgor espirituais; em outras palavras, transubstancia a energia seminal em *ojas shakti*. Ao mesmo tempo, dá energia e sedação aos nervos.

Efeitos psicológicos. — Vitaliza todos os poderes da alma, dando maior brilho à inteligência, maior poder criador, sublima o sexo. Ao mesmo tempo que lhe dá a vivacidade própria da juventude, tranqüiliza-o, não permitindo que se transforme num tirânico perturbador do psiquismo. Propicia, portanto, o vigor erótico do jovem e a transcendência sexual do homem evoluído. O yoguin é um ser humano sexualmente superpotente, sem inquietudes sexuais no entanto. É senhor do sexo e não seu cativo. Facilita o efeito tranqüilizante de técnicas yogues psicossomáticas especiais. Alivia ansiedades.

D) *Halâsana ou pose do arado*. (A30, A30a, A30b)

Em sânscrito *hala* quer dizer arado. Realmente a postura lembra um arado.

Execução. — Tendo atingido a pose anterior, isto é, *sarvangâsana*, seu corpo está na vertical. Agora é muito fácil, dependendo, naturalmente, da flexibilidade da coluna, deixar as pernas caírem para trás até que as pontas dos artelhos toquem o chão, atrás da cabeça.

Braços e mãos ficam pousados no solo. Este é o primeiro estágio de *halâsana* (Foto 66). O principiante deve ficar assim por uns quinze segundos, findos os quais deverá iniciar a segunda etapa, mais difícil, que consistirá em acentuar a "prega" feita com as costas, tentando atingir com os pés o ponto mais distante possível. Não curve os joelhos. A terceira etapa consistirá em flexionar as vértebras cervicais, procurando afastar ainda mais os pés. Para isso, flexione os braços e traga as mãos à nuca, onde ficarão cruzadas (Foto 67). Fique aí o tempo que puder, mas sem querer bancar o campeão de resistência. Comece a "desenrolar", executando tudo ao inverso e usando os mesmos movimentos descritos nas duas âsanas anteriores. Concentre a atenção em todas as diferentes vértebras que se forem "dobrando" e "desdobrando", respectivamente, na ida e na volta. As fotos mostram a postura e suas variações usuais (Fotos 66 a 69). Mantenha a respiração discreta, ajustada às necessidades e às restrições decorrentes da postura.

Observações. — a) As pessoas de idade madura ou as que mesmo jovens já perderam, por ocupações sedentárias, a flexibilidade da coluna *não devem tentar logo atingir a posição final.* Arriscam-se a deslocar uma vértebra ou distender um músculo. Yoga é suavidade, progressividade e lentidão, insistimos; b) É importante aprender a relaxar toda a musculatura que nada tem a ver com o exercício; c) A "chave de queixo" (da âsana anterior) nesta aumenta em muito sua pressão; d) Esta é a *âsana* complementar da *matsyâsana* (postura do peixe. Fotos 42 e 43). O que quer dizer que, depois de uma, convém praticar a outra.

Efeitos terapêuticos. — Ao atingir o ponto máximo de flexão, isto é, quando você estiver pousado sobre a região cervical e mesmo um pouco antes, sentirá uma corrente calorífica altamente estimulante e agradável subir ao longo da linha central das costas; isto lhe transmitirá uma sensação de intensa vida e energia. *Halâsana* é uma completa massagem natural em todas as vértebras, acentuando flexibilidade e elasticidade à coluna vertebral inteira. Ainda que atue sobre a tireóide, sua influência é menor do que a das duas âsanas precedentes. Tonifica os nervos raquidianos e o sistema simpático. Fortalece os músculos das costas e do abdômen e, o que é muito importante, beneficia os músculos do coração. Graças à ação exercida sobre o abdômen, fortalece seus músculos, bem como reduz dilatações do fígado e do baço, quando estas não sejam muito graves. Diminui a gordura e ataca a prisão de ventre. Admite-se possa curar alguns

tipos de diabetes pelos benefícios que leva ao pâncreas. Suaviza dores do baço e do fígado. Desenvolve o apetite. Faça uma experiência: quando se sentir cansado, execute *halâsana*. Ficará convencido de seu poder desfatigante. Exerce considerável influência sobre o *chakra vishudha*. "Aqueles cujas vértebras são deslocadas em conseqüência de uma vida sedentária podem curar-se com este exercício. Os desvios e malformações vertebrais nas crianças podem miraculosamente ser corrigidos (*Yesudian*, op. cit.). Corrige desordens menstruais, assim como cura diabetes, sem tratamento de insulina — é ainda Yesudian quem o diz. Estimula todo o sistema glandular, que é rejuvenescido. Estimula a atividade cerebral, em virtude de farta irrigação que atinge os centros nervosos superiores".

Efeitos psíquicos. — Autodomínio, superação de sentimento de inferioridade, aumento de confiança em si mesmo, agilidade mental e alívio de estados angustiosos.

E) *Shirshâsana ou pouso sobre a cabeça.* (A32, A32a, A32b, A32c)

Em sânscrito *shish* quer dizer cabeça.

Considerada pelos yoguins como a *rainha das âsanas*, para os leigos parece um malabarismo exótico e apenas exeqüível para uns raros atletas. Não obstante sua aparência de exercício dificílimo, é mais fácil do que se avalia, podendo ser executada por criaturas normais de meia-idade. Antes porém de descrevê-la, vamos tentar desfazer opiniões estereotipadas e errôneas acerca dos perigos que sua prática ofereceria.

Algumas pessoas imaginam venha um vaso sangüíneo a romper-se no cérebro. Tal derrame poderá acontecer com ou sem ela, caso já existam condições precárias anteriores, predisponentes ao derrame. Nenhum acidente se tem registrado em pessoas normais em confirmação a esta vã suspeita. Não é verdade também que apenas os jovens podem realizá-la. Os autores por mim consultados, todos eles citam casos de alunos seus que, sexagenários, tiram proveito desta âsana. Yesudian refere-se a um macróbio de 80 anos "plantando bananeiras". Eu mesmo tenho um aluno que começou a executá-la aos 75 anos e hoje, com 78 feitos, continua.

Há sem dúvida algum perigo de prática por parte de pessoas vítimas de certos estados e de certas condições de saúde. Tais casos serão enumerados e, espero, evitarão aborrecimentos aos imprudentes.

Efeitos terapêuticos. — Em virtude da maior concentração de sangue e *prâna* nos centros nervosos cerebrais, esta âsana oferece todos os benefícios das anteriores, porém bastante acentuados. Gastrites, prisão de ventre, visceroptose, distúrbios do baço e do fígado, hérnia, asma, certos distúrbios genitais femininos, varizes venosas, certas anomalias linfáticas são algumas entre muitas enfermidades que esta âsana evita e, a experiência tem revelado, cura. O benefício que exerce sobre as mais importantes glândulas endócrinas — pineal, pituitária, tireóide e paratireóide — se transfere amplificado a todo o organismo e à mente, pois estas glândulas são as maiores responsáveis pelo funcionamento, orgânico e psíquico, já o sabemos. Ajuda a desenvolver faculdades paranormais ainda latentes no homem comum, melhorando-lhes as faculdades que são normais. De todas as *âsanas,* esta é a mais poderosamente rejuvenescedora e a que mais prontamente alivia a sensação de fadiga. Quando você tiver aprendido a executar *shirshâsana* se sentirá como dono de uma riqueza. Em poucos minutos lhe devolverá alegria, se você estiver deprimido; energia, se se encontrar exausto; paz, se se achar aflito; confiança, que o livra da desorientação e do niilismo; ajudá-lo-á a manter-se bem disposto e sereno; livrá-lo-á de fobias e instabilidades emocionais.

Contra-indicações. — É preciso conhecer os casos em que esta âsana deve ser evitada. Naturalmente, pelos mesmos motivos por que é tão enérgica e versátil, pode também ser, em certas circunstâncias e para alguns indivíduos, de certa periculosidade. Fosse inócua em benefício, nada se teria a recear em prejuízos. Assim como todo remédio potente, seu uso deve ser prudente. As contra-indicações abaixo citadas constam das obras indicadas na bibliografia. Segundo a opinião de *Kavalayânanda,* citado por Muzumdar (op. cit.), deve ser evitada quando ocorrer:

a) Dor e zumbido nos ouvidos. Os exercícios só devem recomeçar quando os transtornos tenham desaparecido;
b) Debilidade nos capilares dos olhos. Da mesma forma, os exercícios devem ser interrompidos enquanto não se tenha curado o mal;
c) Quando a tensão sangüínea constante esteja "acima de 150 ou abaixo de 100 mm Hg";
d) Anomalias cardíacas ou debilidade do coração, que não sejam psicogênicas;
e) Catarro nasal crônico. Em fase inicial, a âsana é uma boa forma de o curar;
f) Prisão de ventre aguda, com fezes empedradas;

Shirshâsana é contra-indicada para aqueles que sentem palpitações quando de cabeça baixa, assim como para quem sente dores de dentes. Neste caso é conveniente primeiro procurar o dentista. Se você deita sangue pelo nariz, também não deve praticar, enquanto não resolver esse problema. É contra-indicada a quem tenha sofrido traumatismo craniano, a quem sofra de piorréia e aos portadores de desvios em vértebras cervicais. Os desvios de vértebras lombares, ao contrário, podem ser corrigidos. Quem sofra de nevralgia facial trate primeiro de curá-la.

Autores como Harvey Day, Sivananda, Blay são omissos relativamente a contra-indicações de *shirshâsana*.

Se você tem praticado as outras âsanas invertidas sem qualquer prejuízo, por certo não terá o que recear desta. Por outro lado, é aconselhável fazer a tentativa observando uma gradação, de forma que ao longo de semanas (dias ou meses) consiga adaptar o corpo à pose final. Vejamos como realizar este treinamento progressivo.

F) *Ardha-shirshâsana ou pose do delfim.* (A[31])

Execução. — Ajoelhe-se, sentado sobre os calcanhares. Incline-se para a frente, deitando os antebraços no solo, à frente dos joelhos, até que o alto da cabeça pouse entre eles. Para tanto, as nádegas se levantarão. As mãos, dedos trançados, abarcam o occipital. Estique as pernas, alteando ainda mais as nádegas. Agora, uma pressão se exerce sobre o ângulo formado pelos antebraços. Para conseguir verdadeira simetria, mire por entre os tornozelos, que devem ficar unidos. Repita três vezes. Respiração espontânea. Demore uns vinte segundos de cada vez. Para assegurar a melhor verticalidade do tronco ou dispor no solo o ângulo formado pelos antebraços, procure colar os cotovelos aos joelhos. Desfaça a posição lentamente, visando a acomodar a circulação (Foto 70).

G) *Shirshâsana ou pose completa.* (A[32])

Antes de descrever a técnica, quero afirmar uma vez mais: você vai conseguir realizar esta âsana. Ainda lhe digo: a satisfação que vai sentir, à medida que for vencendo as pseudodificuldades, será um bom prêmio e, ainda mais, um bom remédio para sentimentos de inferioridade. Você dirá para si mesmo, admirado e feliz: quem foi que disse que não sou capaz?!... Para isto, uma coisa é necessária:

imite em obstinação uma criança aprendendo a andar, isto é, indiferente a todos os fracassos iniciais.

Execução. — A uns trinta centímetros de um canto de parede, tome a "postura do delfim" (parede é para evitar uma queda para trás), dê o máximo de verticalidade ao tronco. Neste ponto, descole os pés do chão, encolhendo as pernas (Foto 71). Estas ficarão penduradas, exigindo esforços equilibrantes dos braços, cabeças e músculos costais. Agora vá simultânea e lentamente erguendo e esticando as pernas, até que os pés atinjam o ponto mais alto. As fotos mostram os movimentos intermediários, a pose completa e as variações, estas indicadas para alunos adiantados (Fotos 72 a 75).

Observações:

a) Se perder o equilíbrio para a frente, tome cuidado para não aparar o tombo nas pontas dos dedos. Chutar o chão com os dedos é um mau esporte. Se o desequilíbrio o levar para trás, apóie os pés na parede. Simplesmente isto. Não desmorone por mera afobação. Depois de restaurar o equilíbrio, volte à posição.

b) Não deixe a espinha vergar sob o peso das pernas. Na posição perfeita, o corpo aprumado, a verticalidade é a tal ponto impecável, que nenhuma oscilação se nota e nenhum peso excêntrico se faz sentir, caindo todo ele sobre a base triangular.

c) A rigidez do iniciante requer múltiplos pequenos esforços reequilibrantes, cansando-o. No entanto, quando aprender o relaxamento na posição, o esforço será mínimo. Isto é o que não compreendem os profanos que até riem incrédulos quando os informamos de que, "plantando bananeira", o praticante de Yoga consegue um repouso recuperador e ao mesmo tempo estimulante. E como se admiram de um yoguin "agüentar" tanto tempo numa posição tão fatigante e incômoda!

d) Alguns autores desaconselham que se dê impulso para cima a fim de atingir o ponto mais alto com as pernas. Pessoalmente não tenho restrições a fazer. Foi exatamente assim que consegui vencer as dificuldades de principiante. Somente depois, quando a perícia se foi desenvolvendo, segui os modelos clássicos. A partir da "pose do delfim", com os pés bem próximos da cabeça, com um impulso, jogava, grotescamente as pernas para o alto e elas logo procuravam a parede prestimosa. Com o tempo, fui ousando desgrudar os pés. Consegui ficar uns segundinhos em equilíbrio. Determinado dia, mais confiante, audaciosamente tentei dispensar a parede amiga e, zás, virei

para trás. Não me machuquei, graças a um precioso recurso; curvar a espinha, transformando as costas em buvar. Foi um rolar suave, sem traumatismos. Novas tentativas e novas conquistas. O aperfeiçoamento foi uma conseqüência da certeza de não mais "desmoronar".

e) Nas primeiras vezes, pode-se sentir a cabeça quente, com o sangue querendo romper a pele. Isto é mais uma conseqüência do estado nervoso do apavorado praticante. Muzumdar, no entanto, alerta que, se o praticante "sente excessivo calor durante a execução, deve interromper imediatamente e relaxar" (Foto 81). Em realidade, nas primeiras vezes, todos sentem calor no rosto, mas nada que possa assustar.

f) Para desfazer o exercício, proceder com lentidão, para reintegrar a circulação e a pressão sangüínea nas suas condições normais (Foto 71).

g) Para melhores resultados, recomenda Sivananda, o praticante deve tomar um copo de leite após o exercício; ter antes livrado intestinos e bexiga; tomar previamente seu banho e não depois: evitá-lo depois do exercício violento; segui-lo imediatamente de uma curta permanência em pé e depois em *shavâsana* (pose do cadáver, Foto 81).

h) Não se utilize de fofas almofadas. Tem que fazê-lo em solo firme e forrado.

i) Acreditam certos autores hindus que o envelhecimento começa simultaneamente na glândula hipófise e nas articulações dos tarsos. A hipófise em degenerescência provoca a de todo o corpo: foi o que vimos em capítulo anterior. Os tarsos anquilosados pela idade dificultam a circulação sangüínea e linfática, determinando os detestados primeiros sinais de velhice. Gordura excessiva, desvios da coluna vertebral e pés chatos parece que apressam a anquilose dos tarsos. O automóvel, negando ao homem o exercício natural — andar —, também tem concorrido para o envelhecimento dos tarsos. O pobre coração trabalha e se cansa mais do que deve para vencer a barreira que aquelas articulações oferecem à circulação arterial. É por tudo isto que, para aumentar o efeito rejuvenescedor da *shirshâsana,* o praticante deve massagear os tarsos, girando suavemente os pés, enquanto estiver pousado sobre a cabeça.

EXERCÍCIOS VÁRIOS

A) *Simhâsana ou pose do leão.* (E[1])

Tanto tem de feia como de benéfica. Como alguns outros exercícios, revela que o Yoga não menospreza nenhum músculo, nenhuma

parte anatômica. Esta técnica destina-se especificamente à língua e aos órgãos da fonação.

Execução. — Ajoelhado, sente-se sobre os calcanhares e apóie as mãos nos joelhos. Execute uma inspiração completa. Escancare a boca e ponha a língua para fora, o máximo. Ao mesmo tempo arregale desmesuradamente os olhos e estique energicamente as mãos e os dedos, enrijecendo todos os músculos que puder. Seu rosto ficará vermelho e seu corpo, quente. As raízes da língua se enchem de sangue e de vida. Afrouxe a tensão geral e recolha a língua, ao mesmo tempo que expira. Agora, com ar nos pulmões, aperte o véu palatino com a ponta da língua. Repita três vezes (Foto 76).

Efeito. — Excelente para revigorar os músculos e órgãos do tórax, bem como o rosto e a coluna vertebral. Segundo Yesudian, pesquisas de *Shrimad Kavalayânanda de Lonavla* têm demonstrado os efeitos terapêuticos seguintes: é um bom exercício pelo qual os músculos do pescoço são mais fartamente alimentados de sangue. Os nervos e as glândulas do pescoço se robustecem. A garganta e a laringe lucram massagem especial. A tireóide e suas glândulas auxiliares são reforçadas. O ouvido melhora e a secreção salivar se torna completa. Limpa a garganta e cura amigdalites nascentes (op. cit.).

Quando sentir os primeiros sinais de uma inflamação de garganta, ante-sala de algumas gripes, pratique *simhâsana* e provavelmente ficará satisfeito com a receita. Locutores, comentaristas de rádio, professores e oradores têm tirado grandes proveitos com esta técnica. A voz se aclara imediatamente.

Observação. — Seus efeitos são enormemente acentuados se praticada em *viparitâ-karani* (Foto 60) ou em *matsyâsana* (Fotos 42 e 43).

B) *Uddiyana-bandha ou sucção abdominal.* (E^2)

Este exercício consiste em sugar o abdômen para trás e para cima.

À primeira vista, parece muito difícil e mesmo impossível. Entretanto, à medida que outros exercícios melhoram as condições da musculatura abdominal e tonificam o diafragma, vai-se ele tornando acessível. Aconselharíamos aos principiantes que observem como isto é muito mais simples quando nos deitamos de costas. Nessa posição, a gravidade colabora e o praticante, tendo expulsado dos pulmões todo o ar, repuxa fortemente a parede abdominal contra a coluna, agindo sobre o diafragma que então se arqueia. Depois de sentir-se

dono da técnica, experimente fazer o mesmo, estando "de quatro" no solo.

Achando-se "de quatro", isto é, apoiado sobre os joelhos e sobre as mãos, limpe os pulmões inteiramente e tente elevar o abdômen. Depois de ter praticado bem nessa posição, deve tentá-lo na posição final, que agora já não vai ser difícil.

Em pé, pernas afastadas, incline um pouco o tronco enquanto as mãos se apóiam nas coxas, limpe os pulmões e proceda à sucção, como se a barriga tivesse de colar-se às costas (Foto 77).

A dificuldade inicial deste exercício é que ele depende de músculos normalmente fora de nosso controle, mas, depois que os submetemos, nenhuma dificuldade resta.

Observações. — a) Só deve ser praticado de estômago vazio; b) Pode ser praticado também em *padmâsana* ou em qualquer outra postura de meditação.

Efeitos terapêuticos. — Reduz a gordura abdominal e a dilatação estomacal. Cura dispepsia. Beneficia o plexo solar, importante centro regulador da vida vegetativa. Massageia os intestinos, sendo muito eficaz na cura da prisão de ventre. Diminui a preguiça hepática.

Contra-indicação. — Cardíacos e tuberculosos, conforme o grau da lesão, devem tomar cuidado e evitar exageros.

C) *Nauli ou dança do ventre.* (E³)

É um dos exercícios mais difíceis e mais espetaculares da Hatha Yoga, também um dos mais úteis. Você não pense que em pouco tempo dominará a técnica. Talvez tenha de levar muitos meses, mas finalmente vai conseguí-lo. Dedique um bom quinhão de paciência e decisão às tentativas.

Execução. — a) Estando em pé, joelhos afastados, execute *uddiyana* e então, com as mãos empurrando as coxas, projete para a frente os dois músculos retos abdominais no centro (Foto 78). Isto é o que se chama *madhyama-nauli.* Mantenha a pressão e os músculos ficarão destacados. Quando sentir desconforto, afrouxe, inspirando profundamente.

b) Quando você estiver perito na fase anterior, tente o isolamento dos retos mas agora à esquerda e à direita. Proceda da mesma forma que acabamos de descrever. Agora, porém, pressione apenas uma das mãos, digamos a direita, ao mesmo tempo incline-se um

pouco para o mesmo lado. O músculo salta e destaca-se. (Foto 79 e 80). Por certo nas primeiras vezes você não agüentará muito tempo; então solte tudo e inspire profundamente.

c) Nesta terceira fase, você tentará, alternando a pressão de uma e outra mão, fazer os músculos bailar de um lado para outro, numa viva e estimulante "hula-hula".

Observações:

a) Este exercício tem o nome genérico de *kriya*, isto é, pertence à categoria das purificações;

b) Não pode ser praticado de estômago cheio;

c) Seus efeitos são aumentados se antes se beber um bom copo de água fresca;

d) Habitue-se a incluí-lo em sua higiene matinal.

Efeitos terapêuticos. — É uma garantia contra gastrites e prisão de ventre. Cura quase instantaneamente moléstias dos órgãos do abdômen e da pélvis, graças à enérgica massagem natural que dá nas vísceras. Beneficia o plexo solar. Reduz a gordura abdominal. Evita poluções noturnas. Vence a insuficiência ovariana. Graças a provocar voluntariamente o peristaltismo intestinal é infalível contra prisão de ventre.

Efeitos mentais. — É talvez o exercício físico que mais requer concentração mental, constituindo por isso mesmo um meio de desenvolver esta faculdade indispensável à saúde psíquica.

Contra-indicações. — Não devem praticá-la (sem antes consultar o médico) os de pressão alta e os que sofram de apendicite crônica ou distúrbios cardíacos. Também aos impúberes é aconselhável evitá-lo.

D) *Exercícios para os olhos*. (E[5])

São exercícios destinados a tonificar os músculos dos olhos e os nervos ópticos.

Execução. — Estando em qualquer uma das posições de meditação (lótus, pose auspiciosa, de herói e do diamante), dirija o olhar para o ponto mais alto que puder, sem no entanto inclinar a cabeça. Permaneça uns segundos e mude. Olhe para o ponto mais baixo possível, quase para dentro da própria face. A seguir, sem virar o rosto, faça o mesmo para a direita e depois para a esquerda.

Quando estiver bastante prático, realize o rolamento dos olhos do alto para a direita, daí para baixo e depois para a esquerda e, novamente, para o alto.

Os bons efeitos dos exercícios, que concorrerão para a saúde dos olhos, podem ser enormemente acentuados. Para tanto, concentre a atenção, enviando mentalmente uma corrente de *prâna* ao local. A âsana que mais reforça os benefícios é *viparitâ-karani* (Foto 60).

E) *Aswini-mudra.* (E^7)

Pode ser praticado em *halâsana* (arado), na postura "da pinça" (*Paschimotanâsana*) ou em qualquer outra âsana, em que as pernas fiquem muito unidas.

Execução. — Depois de inspirar, comece a expirar e concomitantemente e lentamente contraia com suavidade a musculatura do ânus (o esfíncter). Se a execução for bem-feita, deve irradiar-se uma vibração pela área toda, acentuadamente no períneo. Novamente inspire, ao mesmo tempo que relaxe a contração. Em resumo: inspirando, afrouxe; expirando, contraia.

Efeitos fisiológicos. — Melhora o estado das fibras musculares da próstata e dos órgãos erectores no homem. Nas mulheres beneficia a musculatura da região genito-urinária. Ativa a circulação sangüínea na região. Melhora os que sofrem de hemorróidas ou de anomalias nos órgãos de reprodução, tonificando os nervos dos mesmos. Ajuda contra a fraqueza sexual. Alivia a necessidade de esforços na defecção. Combate a hipertensão.

Efeito prânico. — Concorre para despertar o *Kundalini.*

Contra-indicação. — Deve ser evitado por todos os que pratiquem continência sexual ou a desejem.

Dosagem. — Começar com quatro contrações de três segundos. Duas semanas depois, aumentar progressivamente a duração e o número de movimento, acrescentando um por semana, até chegar a dez.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Um programa de âsanas, da mesma forma que uma dieta inteligente, deve apresentar variedade:

a) As âsanas, como a alimentação, têm que ser variadas. Só assim se poderá assegurar um desenvolvimento físico harmonioso.

b) Depois de cada uma, convém praticar sua complementar. As sessões semanais programadas neste livro atendem a isto.

c) Tal como os medicamentos, devem ser dosadas e atender à progressividade.

d) Enquanto não se consegue fazer com perfeição uma pose, deve-se tentar de qualquer forma fazê-la. A perfeição será atingida mais tarde. Mesmo a mais grotesca tentativa de execução já presta serviços à saúde.

e) As melhores condições para início da prática são: mente calma; esquecimento de preocupações e planos; banho que limpe a pele, e ritualmente, também purifique a alma; estômago e intestinos vazios e aquecimento dos músculos.

f) As roupas mais sumárias devem ser preferidas. Sungas ou roupas de banho de mar (folgadas) são as melhores. Porta-seios, cintos e cintas devem ser evitados, porque prendem certos movimentos. Cuidado com fivelas e botões que machucam.

g) Jamais se exercite na cama ou em superfícies moles. Use um pano grosso, lona por exemplo, esteira de malha fina ou couro de animal forrando o assoalho.

h) Se realizarmos a sessão sistematicamente na mesma hora, no mesmo local, sobre o mesmo forro, usando a mesma indumentária, só temos a lucrar, pois cada uma dessas coisas fica impregnada de vibrações acumuladas de sessões anteriores a ponto de, ao simples contato com elas, sermos induzidos imediatamente a estados psíquicos predisponentes ao maior êxito.

i) O exercício que mais nos agrade pode ser prolongado. Mas, a não ser o relaxamento, nenhum deve ultrapassar de meia hora.

j) Em cada postura tenha na mente os benefícios que ela propicia. Tenha certeza de que eles estão sendo alcançados.

l) Seja pontual. Tanto quanto possível, considere sagrada a hora de suas práticas.

m) Ao deitar-se, beba antes um copo de água fresca, gole a gole, sentindo que nela se encontram os princípios curadores, tranqüilizantes, vivificadores de que precisa, isto é, *prâna*. Deixe um outro copo cheio ao relento, coberto com gaze ou tela fina, recebendo fluidos benéficos (prânicos). Pela manhã, beba-o com a mesma convicção e lentamente.

n) Não se esqueça de retirar os óculos antes das práticas.

o) Quase todos os autores hindus recomendam que, terminada a sessão, deve-se tomar um copo de leite, principalmente se se executou o pouso sobre a cabeça. Nenhum explica por quê.

p) Não tente imprudentemente forçar a perfeição imediata. Um longo e paciente período de aprendizagem será necessário. Evite exa-

geros e pressão. Quando sentir desconforto em uma técnica, mude logo e relaxe.

q) Nunca se devem praticar posturas sem ter um intervalo de três horas após as principais refeições.

r) Evite o banho logo após as práticas. Deixe passar meia hora.

s) Não faça como alguns que, depois de uns cinco ou mesmo três meses de chamejante entusiasmo, abandonam o Yoga. Persista. Alguns resultados surgem dentro de poucas semanas, outros entretanto somente muito mais tarde. Não fique ansioso por resultados imediatos. Os estragos que os anos fizeram em seu físico não vão ser curados em poucos dias. Yoga não é um analgésico, que instantaneamente faz desaparecer sintomas. Yoga não se interessa por sintomas, mas sim pelas causas. Yoga é cura verdadeira e não engodo. É terapia real e definitiva, por isso mesmo atua mais lentamente.

t) Ao término de uma sessão, o praticante deve gozar de frescor, euforia, energia, serenidade e alegria. Se, ao contrário, estiver ofegante, estafado, inquieto e exausto, é que algum erro foi cometido. Localize o erro e evite a repetição.

u) Não se esqueça. Hatha Yoga é ginástica, mas também é um ritual. Isto quer dizer que reverência e solenidade devem presidi-la, o que exigirá de você a participação perfeita e concentrada, não só de seu físico, mas de sua mente e de seu coração.

v) Entre uma técnica e outra, se precisar, repouse relaxando em *shavâsana* (Foto 81).

x) O melhor local para a prática deve atender a alguns requisitos: ar livre ou quarto bem arejado; isento de presença ou de olhos curiosos; e, se possível, exclusivamente destinada às práticas. Quem possa dispor de um recinto assim, reservado somente à prática de Yoga, deve impedir que nele penetrem pessoas estranhas, máxime as de má vibração, e deve enfeitá-lo com flores. As residências do futuro talvez venham a ter um quarto especial para Yoga, assim como hoje têm uma sala de refeições. Isto acontecerá no dia em que os homens, menos materialistas, souberem que ainda mais importante que o pão de trigo é o pão da luz espiritual.

z) Se determinada técnica lhe desagrada, acate sua intuição: evite. Yoga deve proporcionar alegria e não contrariedade.

a-1) Os yoguins indianos praticam *japa,* isto é, repetição de palavras ou frases sagradas, que os induzem a elevados estados psico-

lógicos a elas ligados. Aconselham alguns mestres que, para mais eficácia das *âsanas,* deve-se praticar *japa*. Você pode fazer *japa* repetindo com elevada vibração o nome de Jesus ou as palavras paz, saúde, OM, etc.

b-1) Nos primórdios de seu treinamento, siga as sessões programadas. Realize, durante muitos meses, uma, duas, três vezes, a série de programas. Depois disto, você estará em condições de escolher por si mesmo o que lhe convém, pois seu discernimento já é suficiente.

c-1) O regime alimentar desempenha importantíssimo papel em suas práticas, podendo concorrer tanto para maior facilidade e proveito, como para dificultá-las ou diminuir-lhes os benefícios. Escolha cuidadosamente o alimento.

d-1) Abstenha-se de praticar à noite o seguinte: *uddiyana-bandha, mayurâsana, bhastrika* e *kapalabhati*. Estas práticas poderão causar insônia por serem muito estimulantes.

e-1) Repita a mesma série durante um, dois, três ou mais meses, até fazer tudo perfeito. Não tenha pressa para chegar logo às últimas.

PURIFICAÇÕES

GENERALIDADES

O corpo humano é uma verdadeira máquina e, como toda máquina, seu bom funcionamento está na dependência direta não só do combustível e da excelência das peças, mas também da limpeza e lubrificação. O Yoga tem uma série de *purificações* chamadas *kriyas*, que, completadas com técnicas e práticas higiênicas comuns ao homem ocidental, asseguram a limpeza necessária ao bem-estar, ao equilíbrio e à saúde.

O BANHO

O banho diário, sem o qual o brasileiro típico não passa e pelo qual é capaz de andar léguas e léguas, é um hábito salutar e agradável. A água arrasta a poeira, as gorduras e o suor que entopem os mil narizes por onde a pele respira — os poros. Sem o banho diário, a respiração cutânea é prejudicada, portanto, a saúde também.

O praticante de Yoga, no Oriente, não considera o banho apenas sob este prisma. Para ele o banho é, mais do que tudo, um ritual de purificação. Por isso, o melhor banho é o que se toma num rio, cuja corrente leva para longe a sujeira que lhe sai do corpo físico, como do corpo astral. O banho ritual no Ganges é fato conhecido em todo o mundo. Se não conta com um rio, o banho de cuia é o preferido. O de banheira é evitado.

Que se poderia aconselhar em matéria de banho?

1) Água corrente, nem fria nem quente, é o melhor.

2) Chuveiro é melhor do que banheira.

3) Nada de excessos de sabonetes, pois detergentes arrastam da pele as gorduras por ela produzidas, as quais, sob a ação dos raios

solares, se transformam em vitamina D. Abuso de sabonete é portanto uma espécie de desnutrição.

4) Ao entrar em seu "box" para a chuveirada, leve consigo a convicção de que, pelo ralo do esgoto, não somente a água e a espuma sumirão, mas principalmente aflições, ressentimentos, angústias, incertezas, fadiga, fobias, maus pensamentos e sentimentos com os quais você entrou em contato nos ambientes em que esteve e com as pessoas com quem lidou.

5) Se quiser tomar um banho estimulante, baixe a temperatura da água.

6) Se estiver cansado de uma jornada estafante e precisar de sono tranqüilo, tome o "banho japonês", com que os lutadores de judô se recuperam depois de lutas pesadas. Mergulhe numa banheira cheia de água tão quente quanto puder suportar (não pegando fogo, como se costuma dizer). Deixe-se relaxar, tendo apenas de fora a cabeça. Aumente os proveitos desta recuperação com uma fácil massagem que consiste em dar palmadinhas repetidas e rápidas na barriga da perna, a fim de "soltar" os músculos gêmeos; depois, com o indicador e o polegar, processe um amassamento (de baixo para cima) dos músculos que ficam sob a crista de canela (tíbia). Depois deste banho, sua disposição é inteiramente outra.

7) Use a toalha como estimulante para a pele, aplicando fricções enérgicas por todo o corpo. Enxugue bem entre os artelhos. Não esqueça as orelhas.

8) Quando faltar água, aprenda a tirar proveito da esponja.

9) Se tiver que tomar um banho frio por não poder quebrar a frieza, nada tema. Tire da cabeça a possibilidade de resfriar-se. Só lhe acontecerá uma coisa: uma reação generalizada, que se manifesta por uma sacudidela violenta no organismo com aceleração respiratória e cardíaca. Para diminuir tal efeito estimulante, comece por molhar apenas as extremidades (mãos e pés); molhe depois os braços e as pernas e deixe a cabeça e o tronco para o fim, quando o corpo já se tiver "acostumado".

LAVAGEM ESTOMACAL

Depois de tomar uma boa quantidade de água filtrada, fervida, ainda tépida, ligeiramente salgada (sal de cozinha), mergulhe os três dedos centrais da mão direita o mais profundamente possível na garganta, provocando-lhe um estímulo mecânico, a que, reflexivamente,

o estômago responderá com bruscas contrações e vômitos. Esta prática deve ter lugar pela manhã quando o estômago ainda se acha vazio. É conveniente lembrar que se as unhas não estiverem bem aparadas podem ferir a garganta. Não há outros perigos. Não há mal-estares.

Os empuxos do estômago são deveras vitalizantes e excelentes como exercício. O muco é expelido, deixando o órgão em ótimas condições para cumprir seus deveres.

Não é só o estômago que sai lucrando com esta prática. Boa quantidade de muco e catarro sai também do nariz, limpando-o. Lágrimas afluem aos olhos, lavando-os.

LIMPEZA MECÂNICA DO NARIZ

Diferente da anteriormente descrita (Cap. 2), esta não se faz com água, mas com um cordão de uns trinta centímetros, o qual, metido por uma das narinas, sai pela boca e, suavemente movimentado num e noutro sentido, arrasta consigo muco, limpa e estimula a mucosa. Depois de executada a técnica, o praticante sente a narina desmesuradamente alargada, em comparação com o estado comum em que ela vive.

À primeira vista parece não só dificílimo como também irritante meter um cordão pelo nariz e tirá-lo pela boca. Entretanto, observados pequenos detalhes, a dificuldade desaparece e a coisa se faz muito bem. Quanto à suposição de que é irritante, somente a experiência pessoal demonstra que não.

Use um barbante de grossura média, nem fino, nem grosso, mas um tanto duro, isto é, com pouca flexibilidade. Um de *nylon* parece o melhor. A ponta não deve apresentar fiapos, que provocariam cócegas na mucosa. Por isso, a ponta deve ser arrematada com linhas. Não é preciso dizer que deve ser limpo. Passe-o em cera de abelha ou parafina, a fim de aumentar-lhe a flexibilidade, em seguida unte-o com um pouco de sua saliva passada com a ponta do dedo (1). Introduza-o numa das narinas, empurre-o sempre até sentir que está pendurado do céu da boca. Neste momento pigarreie, o que provocará que a ponta solta, empurrada pelo jato de ar, se incline para fora da boca. Agora, com os dedos indicador e médio, à guisa de pinça, procure captá-lo. Para completar, puxe-o por uma das pontas e depois

---

(1) Alguns se dão melhor substituindo o cordão por um espaguete de borracha flexível.

pela outra. Repita por quatro ou cinco vezes o movimento até sentir que a desobstrução é completa e que o muco foi deslocado.

Este exercício, praticado todas as manhãs, é preventivo contra rinites e outras afecções nasais. Os olhos também se beneficiam pelo afluxo de lágrimas que os lavam.

JEJUM

Na maioria dos indivíduos, o estômago é uma espécie de forno siderúrgico que nunca apaga, que desconhece repouso, parada, recuperação. Claro que isto não pode deixar de ser causa de mau funcionamento e de envelhecimento precoce do órgão. Ajuntando ainda a falta de cuidado na escolha dos alimentos, os abusos qualitativos e quantitativos (as frituras, os alimentos mal ensalivados e engolidos quase inteiros, os refrigerantes) pode-se imaginar como o amigo estômago deve ter reclamações e protestos a fazer. Não é de admirar que vez por outra adoeça.

As toxinas ingeridas na alimentação e que não são eliminadas se acumulam no organismo. Este, não parando de aumentar a taxa já existente, cria um superávit de venenos que nem se pode imaginar até que ponto vai danificá-lo.

Tanto para proporcionar um merecido e prudente repouso ao aparelho digestivo, que, como procuramos mostrar, no caso do estômago, é de todo conveniente, como para aliviar o organismo de suas escórias, o jejum é uma prática altamente indicada. Não é simplesmente por motivos ritualísticos que algumas religiões prescrevem um dia de jejum. Não se trata apenas de um sacrifício que se oferece a Deus.

Só o sentimento de alívio e leveza proporcionado por um dia de jejum é capaz de vencer os preconceitos relativos à fome voluntária. Ninguém enfraquece, por deixar de tomar duas refeições num dia. Isto não causará tuberculose nem desmaios. Assim pensam os que acreditam mais no que comem do que em Deus.

Um jejum francamente praticável por pessoa normal consiste em tomar a primeira alimentação (desjejum) pela manhã e depois voltar a alimentar-se somente no dia seguinte à mesma hora. Nesse intervalo, o mate, como alimento de poupança, assegurará a energia suficiente, sem dar grandes trabalhos ao aparelho digestivo.

No dia de jejum não modifique sua atividade. Não pense que deve poupar-se e deitar-se para economizar forças. Trabalhe e di-

virta-se como de costume. Não se comporte como um monge praticando austeridades.

Nos casos de perturbação gastrintestinal não há remédio melhor do que jejuar... Experimente da próxima vez (que desejo que não venha...). É muito grande o número de pessoas que morrem enfermas do aparelho digestivo, mas não há quem tenha morrido de fome porque se pôs a jejuar.

OUTRAS PURIFICAÇÕES

Muitos outros *kriyas* (técnicas de purificação) são ensinados nos textos clássicos de Hatha Yoga e nos autores da atualidade. Entre eles, a lavagem intestinal. Não como se processa no Ocidente, com aparelhos adequados, mas com recursos próprios de quem já atingiu o domínio do reino vago-simpático. A técnica empregada no Ocidente, além de produzir os mesmos efeitos, é bem mais simples, higiênica e fácil.

Cremos que as técnicas aqui indicadas completam bem o sistema de vida que o livro pretende difundir.

HIGIENE ALIMENTAR

VIVER PARA COMER OU COMER PARA VIVER

"Que a alimentação seja teu único remédio." (Hipócrates)

Como sistema ideal e completo de saúde e vida feliz, a Hatha Yoga liga muita importância à nutrição. Os textos tradicionais, obviamente, não falam de vitaminas e calorias e as referências que fazem a alimentos indicados ou vedados não nos aproveitam, portanto, giram em torno dos usados na India milenar. Pesquisas, não somente da ciência oficial, como as que o próprio Yoga vem realizando, nos têm fornecido esclarecimentos valiosos que neste capítulo serão focalizados.

Em nutrição, o homem tem cometido as maiores violações contra a natureza. As conseqüências, em forma de enfermidades, velhice prematura, irritabilidade, fraqueza, obesidade, estão aí mesmo para comprovar. Mas o bicho-homem não é de corrigir-se. Tende a persistir errando. Erra em comer escassamente. Erra por seu apetite devorador. Come errado por não escolher o mais adequado. Erra também na forma de preparar e consumir.

QUANTO DEVEMOS COMER

É o problema inicial. Individualmente não temos como remediar o vergonhoso e confrangedor fenômeno da escassez de alimento que aniquila imensas multidões. Há de chegar porém um dia em que desapareça essa nefanda "geografia da fome". É anseio geral que a humanidade evolua e acabe com a injustiça, a fome e a guerra, que, em última análise, são filhas da ignorância — *avydia* — a manter-nos idólatras do nosso pequenino *eu* — o *ahamkara*, este *eu* impostor que nos transforma em insensíveis e gananciosos vorazes a acumular riquezas e direitos, em detrimento de muitos outros irmãos que vivem

à míngua. Além dos desnutridos por pauperismo, há os doentes, sem apetite. Entretanto, há também os desnutridos por excesso de alimentos inadequados. Esses, os gastrônomos, comem em demasia, mas o que não lhes serve. Para eles a vida não é mais do que uma ansiosa aventura no país dos cardápios, sem qualquer consideração com o valor nutritivo.

Possivelmente haverá poucas pessoas que não saibam que devorar grandes porções de alimentos é uma forma de encurtar a vida. A estas lembraríamos que a tão conhecida expressão "cavar a sepultura com os próprios dentes" aí está para mostrar que isto é do consenso geral. Os hindus ensinam que cada indivíduo, ao nascer, traz consignada em sua "contabilidade vital", a quota de alimentos que deverá consumir enquanto viver. Os mais espertos, comendo parcimoniosamente, um bocadinho de cada vez, prolongam seus dias. Outros, mais ávidos, em poucos anos esgotam a "verba" e morrem cedo.

Mesmo sabendo que estão praticando lento suicídio, muitos homens e mulheres devoram enormes quantidades em cada refeição: não têm como resistir à gula obsessiva.

São estas as causas que fazem do homem um glutão:

— idolatria do paladar;

— estômago dilatado;

— necessidades do plano inconsciente.

O sinal com que a natureza reclama energias novas em substituição às gastas no trabalho é a incômoda sensação de fome. A fome prolongada torna-se dor insuportável. Se fome é dor, comer é prazer. O prazer natural, no entanto, quase já não existe. Tem sido depravado pelos requintes culinários. pela artificialidade dos temperos, que incitam o apetite. Esquecendo-se de que o prazer é um meio e uma concomitante apenas, os *gourmets* o transformam em finalidade primeiro da alimentação. Não é raro comer até ficar doente, pelo simples motivo de estar gostosa a comida. O cristianismo classifica isto como pecado. O pecado se chama gula e o pecador, glutão: aquele que "vive para comer e não come para viver". Para ele a refeição é o mais delicioso momento da vida e os prazeres da mesa, uma das razões de existir.

Na visceroptose, estômago e intestinos a esmagarem-se mutuamente, prejudicam os movimentos peristálticos um dos outros (Fig. 2). Num estômago assim, lento por falta de movimentos, os alimentos precisam demorar mais tempo, para poderem ser digeridos. Quanto maior o tempo que lá permanecem, maior fermentação provocam. Desta

desprendem-se gases que forçam as paredes do órgão, dilatando. Aí está uma razão por que certos estômagos, de tão grandes, impedem seus donos de ver os próprios pés. Tais pessoas têm que comer muita quantidade. Não para se nutrirem, mas para lotarem seus estômagos dilatados. Neste caso, estabelece-se um círculo vicioso, que aos poucos vai liquidando a vítima: o estômago dilatado pede mais comida; a maior quantidade de comida dilata ainda mais a víscera.

Apenas um remédio interrompe o sistema: a respiração completa associada a certas posturas da Hatha Yoga. Com a prática yogue, o estômago bem como as outras vísceras são reconduzidos ao volume e à posição naturais. Só assim é vencida a visceroptose.

E agora vem o caso daqueles que vivem a petiscar durante o dia todo, movidos por irresistível necessidade de comer. São os que sofrem de *bulimia*. Em 70% dos casos, o bulímico é filho único ou caçula; quase sempre urinou na cama até os sete anos e geralmente é pessoa inteligente. Fabiana Cousin diria que, se você é bulímico, "é que voltou ao estado de infância, ao tempo da doce segurança em que você, para agradar a sua mãe, tomava toda a sopa... Todas as opiniões são acordes em considerar que esse retorno a um estágio infantil é geralmente provocado por uma frustração, uma privação... Comer pode simbolizar, para você, uma recompensa que você se dá inconscientemente, ou constituir um refúgio, quando tudo vai mal".

Comer pode portanto ser uma compensação psíquica para as horas de angústias, desorientação, frustração, inferioridade... O devorador de acepipes pode ser um neurótico.

A mesma autora citada aponta quatro remédios contra a bulimia: os tranqüilizantes, a psicanálise, a sonoterapia e a clínica dietética. Melhor tranqüilizante que os vários *pranayamas*, meditações, e *shavâsana* (pág. 177) não existe. São estes os tranqüilizantes naturais, de onde só benefícios se recolhem, enquanto que os tranqüilizantes engarrafados oferecem uma série de perigos, de que oportunamente trataremos (1). Nada mais eficaz com psicoterapia do que Raja Yoga: *Yama* e *Niyama*, que formam um inteligente código moral, que melhor será chamado de higiene mental perfeita. Que é *Samyama* (2) senão a melhor forma de sonoterapia auto-aplicada? Em "Yoga para nervosos", tratamos do assunto de maneira mais profunda e prática.

Praticando Hatha Yoga, qualquer um pode constatar que em curto prazo deixará de ser um escravo do apetite. Progressivamente se estabelece um estado em que o praticante, comendo muito menos,

---

(1) Veja a fatídica, a nefanda talidomida. Considere o flagelo das "bolinhas".
(2) Yoga sutil, interno.

se sente confortado e farto. Ao levantar-se da mesa, leva sempre agradável sensação de leveza e a convicção de que não empanturrou todo o estômago. "A quarta parte do estômago devemos deixar vazia, numa oferenda a *Shiva*" preceituam os velhos textos. (1)

E por que o praticante diminui a quantidade de alimentos e ao mesmo tempo se sente mais forte? Primeiro, porque, com a respiração, yogui, grande parte de sua nutrição ele a retira do depósito da energia universal — *prâna*. Suas necessidades de comida diminuem, à proporção que aperfeiçoa a técnica do *pranayama*. Segundo, já esclarecido, eufórico e tranqüilo, liberto do apetite neurótico, deixa de ser um idólatra do paladar. Ao mesmo tempo, por desfrutar de equilíbrio, de segurança, de amor, de satisfação subjetiva, vence as causas inconscientes de sua bulimia. Terceiro, porque terá aprendido sobre o *quanto* deve comer e *como* fazê-lo. Em quarto lugar, com as posturas e respiração completa, consegue diminuir a dilatação de seu estômago, que passará a exigir menores porções.

O QUE É ALIMENTO

Importantíssimo aspecto do problema, que não se pode pretender solucionar em um simples capítulo.

Que se pode chamar uma boa alimentação? Responde Hauser: "Em primeiro lugar é a alimentação adequada a que forneça às células de nosso corpo tanto a quantidade como a qualidade da nutrição necessárias. Em segundo lugar, é a alimentação equilibrada a que forneça às nossas células os alimentos nutritivos vitais, em suas devidas proporções". Em terceiro lugar, ouso completar, que não exija muito trabalho para ser *digerida, assimilada e eliminada.*

Quem possui um automóvel, em hipótese alguma, concorda em abastecê-lo com um combustível de última categoria, energeticamente pobre e capaz de danificar a máquina pela sobrecarga de resíduos. Não é verdade? Pois bem, nosso corpo é "como um motor de automóvel. Todo ele é constituído de proteínas. Artérias, glândulas, cólon, tecidos conjuntivos, músculos, pele, ossos, cabelos, dentes, olhos — tudo contém proteínas e a elas devemos nossa capacidade de autorenovação e conservação. As gorduras e os hidratos de carbono são o óleo e a gasolina; juntos são queimados, para a produção de energia. As vitaminas e os minerais são as velas de ignição, essenciais à utilização e assimilação do alimento, na corrente nervosa" (Hau-

---

(1) No entanto, técnicas como *bhastrika* e *paschimotanâsana* corrigem a inapetência.

ser). O automobilista, protegendo seu carro, procura conhecer as qualidades dos combustíveis, para usar apenas os bons. Com o seu corpo, no entanto, via de regra, o mesmo automobilista é paradoxalmente displicente.

Ao definir o melhor regime, por seus termos demasiadamente gerais, Hauser, certamente, esclarece pouco. Sejamos claros. Antes, porém, queremos lembrar: há um regime ideal para o adolescente, outro para o enfermo, outro para a lactante, outro para o obeso, outro para o magriça. Se seu caso é um caso particular, procure um nutrólogo e consulte-o. O que aqui dissermos não lhe servirá.

Chama-se alimento toda substância que: a) nos forneça calor; b) construa-nos os tecidos; e c) repare as perdas. Os elementos essenciais que prestam esses serviços são as proteínas, as gorduras, os hidratos de carbono, os sais minerais e as vitaminas.

A) As *proteínas* são os elementos constituintes de toda célula, além de atuarem no metabolismo. Cada célula é uma admirável máquina feita de proteína e aquecida por hidratos de carbono. Como nosso corpo é incapaz de fabricar proteínas, temos que tomá-las dos alimentos. Entre 50 e 60 gramas é a dose de proteínas de que diariamente necessitamos. Submetidas às operações digestivas, elas se transformam em aminoácidos, dos quais 22 são essenciais à vida. Nem todos os alimentos proteinados são portadores de todos os aminoácidos. Alguns alimentos produzem uns, outros produzem outros. Antigamente, julgava-se que somente a carne possuía todos os aminoácidos indispensáveis, sendo considerada imprescindível à alimentação. Hoje já se sabe que a soja, uma leguminosa, é neste particular tão alimento quanto a carne. A castanha-do-pará e o amendoim são outros elementos vegetais de alto valor protéico, que dispensam perfeitamente o uso da carne. De todos os proteinados, o rei é a farinha de soja, pois além de proteínas completas ainda encerra os principais minerais e praticamente todas as vitaminas já conhecidas.

Em nossa alimentação diária, as proteínas não podem faltar, pois, se faltarem, aquelas que compõem nossos tecidos serão drenadas para as vísceras mais importantes que, como o coração, não podem parar. A conseqüência é o emagrecimento rápido. O aspecto esquelético e trágico das vítimas de campos de concentração não tem outra explicação além desta do consumo das proteínas do próprio corpo, sem o necessário suprimento pela alimentação. Donde se conclui que os *vegetarianos, sob pena de enormes prejuízos, não se podem esquecer de incluir em seus cardápios alimentos protéicos em substituição à carne.*

B) *As gorduras,* eruditamente apelidadas de lipídios, têm a função principal de fornecer energia calorífica. Também servem de veículos às vitaminas, além de constituírem um enchimento que dá formas harmoniosas ao corpo. Como se vê, são indispensáveis, principalmente como combustível. Não devendo faltar, também não podem ser excessivas na dieta. Os excessos, não consumidos em trabalho muscular, são devidamente estocados, prejudicando a estética e a saúde. Quando aquecidas a alta temperatura, se decompõem em ácidos irritantes da mucosa estomacal. Eis por que são tóxicas e indigestas as tão apreciadas frituras.

C) Os *sais minerais,* reguladores da nutrição celular e da constituição do arcabouço ósseo, são responsáveis pelo equilíbrio osmótico e acido-base dos humores bem como pela excitabilidade neuro-endócrina muscular.

Dezesseis minerais entram na constituição e funcionamento do corpo, sendo os principais: o cálcio, o fósforo, o iodo, o sódio, o ferro, o potássio, o magnésio...

1) O *cálcio,* formando 2% de nosso peso, responde pelo crescimento dos ossos, pela fortaleza da dentadura e firmeza das artérias, vitaliza o organismo inteiro e contrabalança a acidez. Em carência, as secreções internas perdem a sinergia, as células morrem e o coração perde o ritmo, chegando mesmo a parar. Uma dieta não pode deixar de ter boa dose de cálcio, pois do contrário o cálcio dos ossos e dos dentes seria aproveitado pelo organismo. Em outras palavras, o corpo se desmineralizaria, com uma concomitante excitabilidade nervosa com prejuízos tremendos. (1). Para não sofrer de piorréia, cáries, nervosismo, cãibras, dores de cabeça, unhas e ossos fracos, inclua em seu cardápio: leite em pó, iogurte, queijo, figos em passa, feijão, gema de ovo, leite, azeitona, amêndoas, lentilhas, nozes, aveia, passas de uva, couve, caruru, brócolos, melado, castanha-do-pará.

2) O *ferro,* fundamental na elaboração da hemoglobina do sangue, assegura um rosto corado, quentura gostosa nas extremidades, memória ativa. Constituindo 0,004% de peso do corpo, sua falta acarreta palidez e desânimo. É ele que transporta dos pulmões o oxigênio de que todos os tecidos precisam.

Os alimentos onde mais se encontra são: gema de ovo, abricó, ervilha seca, pêssego seco, aveia, trigo integral, amêndoas, chicória, passas de uva, castanha-do-pará, caruru, ameixa preta, acelga, agrião, feijão, melado e suco de uva.

---

(1) O açúcar e o álcool vêm perpetrando esta nefasta desmineralização. Eu os acuso como ladrões expoliando o organismo.

3) O *fósforo*, imprescindível a uma sadia dentadura e ossos perfeitos, à regularidade endócrina e ao equilíbrio do tono vital, entra na construção dos mais nobres elementos da célula nervosa. Constituindo 1% de nosso corpo, beneficia o trabalho muscular, facilita o trabalho intelectual e exerce importante papel no vigor sexual.

As principais fontes são: queijo, leite em pó, cacau, acelga, castanha-do-pará, farinha de soja, gema de ovo, castanha de caju, amêndoa, feijão, trigo integral, amendoim, ervilha seca, nozes, aveia e germe de trigo.

4) O *iodo* é outro mineral precioso que não pode faltar à alimentação humana. Representa 0,009% do corpo, é indispensável ao bom funcionamento de uma das mais importantes glândulas do corpo — a tireóide. À carência de iodo, ela se enfarta, ocorrendo o bócio, endêmico entre as populações que vivem em lugares distantes do mar. Obesidade, lassidão, fadiga, depressão, preguiça mental compõem o quadro da insuficiência tireoidiana.

O iodo pode ser encontrado em cebola, feijão, uvas, abacaxis, laranja, repolho, cenoura, pepino e alface. As maiores fontes entretanto são as algas marinhas, que, embora abundantíssimas nos mares brasileiros, ainda não fazem parte de nossa mesa.

Para não ultrapassar os limites, não falaremos dos outros minerais que devem entrar em nossa dieta. Diremos somente que, se fizermos uso das principais hortaliças, sementes, raízes, legumes e frutas que dão colorido aos tabuleiros de nossas feiras-livres, obteremos a necessária quota de magnésio, silício, enxofre, manganês, flúor, cobre...

C) Os *hidratos de carbono* ou carboidratos, princípios energéticos e caloríficos, como as gorduras, deles o organismo precisa em maior quantidade do que dos outros elementos restantes. Apresentam-se sob a forma de amidos, féculas e açúcares.

O amido (elemento farináceo das sementes) e a fécula (elemento farináceo das raízes), não tendo os inconvenientes das gorduras, constituem combustíveis ideais para o corpo.

Os açúcares naturais são de espécies várias. Na uva, é glucose; na cana e na beterraba, sacarose; no leite, a lactose (o único não encontrado nos vegetais); nas frutas, levulose.

O açúcar refinado é impróprio à saúde, por suas condições de difícil aproveitamento. O açúcar mascavo e o melado, menos nocivos, deveriam ser as únicas fontes de sacarose de cana para os que não o podem evitar totalmente. Até mesmo para adoçar as bebidas deveríamos utilizar o melado.

D) *Vitaminas* — Até aqui vimos que as proteínas e os sais minerais são elementos plasmadores, constituindo matéria-prima do corpo, e que os hidratos de carbono e as gorduras servem como combustíveis, dando energia e calor. E as vitaminas, que fazem? Nem uma, nem outra coisa. Sem elas, no entanto, impossível seria ter saúde e mesmo viver. Sem elas, sem seu papel catalisador, não se processaria a delicada operação de fabricar, daquilo que comemos, os elementos vivos de nosso corpo. Mesmo diluídas na proporção de um para cem milhões, elas são atuantes. Sua carência gera as chamadas avitaminoses, que podem assumir a forma clássica de doenças (beribéri, raquitismo, escorbuto, pelagra) ou apenas a forma de incômodos (anemia, dores de cabeça, desânimo, dores nas costas, perturbações dérmicas e visuais...).

Das 20 vitaminas que a ciência conhece, 8 não podem faltar ao homem.

A vitamina A, promovendo o crescimento das crianças, protegendo a pele, as mucosas e os olhos, é uma grande aliada da saúde. É encontrada nos alimentos, seja em sua forma ativa, diretamente utilizável, ou como *caroteno* (vem de "carot", cenoura), que, sob a ação de um fermento do fígado, se faz ativa.

Os adultos precisam de quatro vezes mais vitamina A do que as crianças, e as gestantes, uma dose ainda maior. Os alimentos de cor amarelada ou verde são as mais ricas fontes. A vitamina A (forma ativa) é encontrada na manteiga, no leite e nos ovos. As fontes de caroteno são: abóbora, agrião, alface, batata-doce, bertalha, brócolos, cará, cenoura, chicória, couve, espinafre, pimentão, repolho, salsa, tomate, vagem, azeite-de-dendê, abacate, abacaxi, manga, banana, melancia e laranja.

A família da vitamina B com cerca de vinte membros com tendência a revelar-se ainda mais numerosa, formidável função desempenha na manutenção da saúde. A B1 é a única substância que evita o beribéri. Age no sistema nervoso. Sua falta tanto pode causar prisão de ventre como diarréia. Sem ela, os hidratos de carbono não seriam assimilados. Têm importante ação sobre uma das mais importantes glândulas de secreção interna, a supra-renal. É na película que envolve os grãos de cereais e que os *beneficiamentos* (?!) nos roubam, onde ela mais se encontra. Está em grande quantidade no levedo de cerveja, no germe de trigo, nas leguminosas (feijão, lentilha, soja, fava, grão-de-bico), em frutas dessecadas e nas oleaginosas (nozes, castanha-do-pará, amendoim, gergelim...).

A vitamina B2, ou riboflavina, essencial para o crescimento, ativadora do apetite e necessária às funções normais da pele, é a vitamina da vida longa. Indispensável aos olhos, é usada na cura da cegueira noturna. O adulto deveria consumir diariamente 5 miligramas. Para isto pode recorrer ao lêvedo de cerveja, ao leite, ovos, queijos, batatas, brócolos, ervilha, espinafre, vagem e a todas as frutas oleaginosas. Outros membros da nobre família B são a *biotina,* necessária à saúde mental e produção de energia; a *colina,* que mantém as funções normais do fígado e da vesícula.

A vitamina C ou ácido ascórbico evita o escorbuto, enfermidade que para os "retirantes da Laguna" foi mais devastadora do que a cavalaria paraguaia. Em sua carência, os vasos sangüíneos se enfraquecem e não podendo mais conter o sangue, deixam-no passar aos tecidos, ensombrando a pele, avermelhando os olhos e degenerando depois em úlceras. As gengivas sangram, a combustão do açúcar se perturba, a defesa contra as bactérias se enfraquece.

A ação da vitamina C é versátil, auxiliando a função respiratória e a formação do glicogênio no fígado, concorrendo para o bom funcionamento da supra-renal, contribuindo para a conservação das cartilagens, dentes e vasos sangüíneos.

É nas frutas que mais a encontramos, principalmente nas cítricas. A mais rica é o caju amarelo, vindo em segundo lugar o pimentão vermelho. Está também na couve, goiaba, morango, ervilha fresca, todas as espécies de laranjas, alface, nabo, batata, melancia... É mais difundida na natureza, mas é também a mais frágil, logo se alterando em contato com o ar e com as fervuras. Um limão cortado, depois de 20 ou 30 minutos, já perdeu sua vitamina C. Preparar sucos de frutas e legumes e guardar na geladeira para consumir depois é portanto uma prática errada.

A vitamina D, mesmo administrada na dose de um bilionésimo de grama por dia, é imprescindível à formação, crescimento e conservação dos ossos, dentes e unhas, pois sem sua presença nem o cálcio nem o fósforo dos alimentos seriam assimilados. Sua falta é o raquitismo, enfermidade freqüente em países de sol fraco, que se manifesta pela moleza e deformidade dos ossos. É a ação dos raios ultravioleta do sol sobre gorduras naturais da pele que fabrica a vitamina D. Por isso é que os banhos de sol curam ou evitam o raquitismo. Os habitantes das grandes cidades, onde os raios ultravioleta são detidos pelas impurezas do ar poluído, são os mais sujeitos ao raquitismo e têm de recorrer aos poucos alimentos onde se encontra esta vitamina: manteiga, leite, queijos gordos, gema de ovo, castanha de caju e do

pará. O mesmo acontece às populações das altas latitudes. O uso excessivo de sabonetes, desfalcando a pele de suas gorduras naturais, é outra causa de raquitismo.

É igualmente danoso o excesso de vitamina D. Prejudica, por acúmulo de cálcio nas artérias, no coração e nos rins. Excessiva radiação ultravioleta pode ocasionar a arteriosclerose. Cuidado, portanto, com excessos nos banhos de sol!

Muito ainda poderia ser dito sobre a vitamina E, que atua na reprodução, combatendo a esterilidade em ambos os sexos (encontrada no germe de trigo); sobre a vitamina H, benemérita da pele; sobre a vitamina K, que facilita a coagulação do sangue... É melhor parar por aqui.

SERÁ O HOMEM UM CARNÍVORO?

Para o praticante de Yoga e para qualquer pessoa, a alimentação mais nutritiva e isenta de prejuízos é a ovo-lacto-vegetariana. É a ciência e a experiência que o afirmam. O homem, no estado evolutivo em que se acha, não é um carnívoro. É sim, a biologia o diz, um frugívoro. Na consideração dos dados que seguem, nossa convicção aumenta.

A prevalecer o critério de anatomia comparada, tão utilizado nas argumentações dos defensores da zoofagia, parece lícito afirmar que, ao contrário, o homem, anatômica e fisiologicamente, é um comedor de frutas — um frugívoro.

Não obstante ser um frugívoro, também está aparelhado para fazer uso de leite e seus derivados, ovos, sementes e raízes, que comporiam assim um regime ovo-lacto-vegetariano. Esse regime ideal tem, no entanto, sido desprezado, em virtude dos preconceitos que giram em torno da fraqueza dos que não comem carne e na excelência desta como alimento essencial. Em defesa da carne costumam referir-se à presença de caninos na dentadura humana. Se não é para que comamos carne, para que seriam tais caninos? Ora, gorilas e chimpanzés têm caninos e bem mais afiados que os nossos, no entanto, não comem carne. Os intestinos do homem são longos para fazer face ao trabalho que lhes dá a celulose, presente em produtos vegetais que devemos

ASPECTOS	CARNÍVOROS	FRUGÍVOROS (INCLUSIVE O HOMEM)
Fórmula dentária	6 2 8 I—C—M—(1) 6 2 8	4 2 10 I—C—M—(1) 4 2 10
Dentes incisivos	Pouco desenvolvidos	Regularmente desenvolvidos, com bordas lisas e cortantes
Dentes caninos	Pontiagudos e Possantes	Rudimentares, rombudos
Molares	Cônicos. Cristas pontiagudas e eriçadas	Mamelonados e rugosos. Cobertos de esmalte
Movimentos mandibulares (mastigação)	Sem movimentos laterais	Fracos movimentos de lateralidade. (Os herbívoros são os que têm mais)
Glandulares salivares	Segregam, facilmente, mesmo sem mastigação	Segregam mais dificilmente. Mastigação necessária
Parótida	Rudimentar	Desenvolvida
Tubo digestivo	3 a 5 vezes o tronco	10 a 12 vezes o tronco
Estômago	Pequeno e forte	Grande e de musculatura relativamente fraca
Intestinos	Túnicas fortes	Túnicas relativamente fracas
Cólon	Pequeno	Grande

(1) I = incisivos. C = caninos. M = molares.

comer. Os dos carnívoros são bem mais curtos, pois os produtos tóxicos da carne não devem neles permanecer por muito tempo, sob pena de acarretar sérios distúrbios no organismo.

Eis uma série de razões por que devemos abster-nos de comer carne:

1) As toxinas do próprio animal, que, no momento de sua morte, deixam de ser eliminadas, vão, a pouco e pouco, envenenando o organismo que as ingere.

2) A análise química dos caldos de carne, que se costuma dar aos enfermos, tem revelado uma composição bem próxima à da urina. Esta é a opinião de Dieno Castanho.

3) Os esquimós, que praticamente só se alimentam de carne, aos 40 se acham encarquilhados e muito poucos atingem os 50.

4) A triquina e a tênia (solitária), vermes causadores de enfermidades graves, usam a carne como passaporte para invadir-nos o corpo.

5) "A carne é um alimento de rápida putrefação e as toxinas bacterianas, bem como outros produtos resultantes dessa putrefação, provocam sérios acidentes. As chamadas intoxicações alimentares, geralmente produzidas pelas toxinas das salmonelas, são causadas, na quase totalidade dos casos, pela ingestão de alimentos cárneos em mau estado" (Dieno Castanho).

6) Se os rins de um vegetariano, por qualquer motivo, entrarem em greve, ele ainda sobreviverá 48 horas. Se o mesmo acontecer a um carnófago, em 24 horas estará liquidado. O grau de impureza no organismo deste explica o fato.

7) O ácido úrico, que é um brinde gratuitamente oferecido por qualquer açougueiro da cidade, pode proporcionar reumatismo, artrites, gota e uricemia.

8) Os peixes e crustáceos não têm carne menos venenosa. "Os peixes são de putrefação mais rápida do que a carne dos animais terrestres e quanto aos crustráceos (camarões, lagostas etc.) é bem conhecida sua alta toxicidade, devida, em grande parte, a serem animais que se alimentam de matéria putrefata. Quando a polícia marítima anda à procura do cadáver de algum afogado, muitas vezes o descobre pelo cardume de camarões que se ajunta para comer-lhe as carnes em decomposição" (Dieno Castanho). Tem razão a marchinha que diz:

"Bicho danado
Para dar indigestão.
É camarão. É camarão".

Concluindo, camarão é o "urubu do mar", e comer urubu não é coisa que se deva fazer.

9) Segundo o Dr. Ferreira de Mira, citado por Dieno Castanho, 70% dos bovinos abatidos para o corte são tuberculosos. O cozimento não consegue destruir a toxina tuberculosa. Outros "brindes" são carbúnculo, febre aftosa, perpneumonia bovina...

10) Os animais fatigados e esfaimados parece que se vingam da crueldade dos homens presenteando-os com toxinas (resistentes ao cozimento) capazes de produzir náuseas, vômitos, diarréias, ansiedade epigástrica, secura na garganta, dor de cabeça, vertigem, cólicas...

11) As carnes em conserva são ainda mais insidiosas. Contêm tóxicos como cadaverina, muscularina, nervina, putrescina, bacilos do botulismo (em Porto Alegre, há alguns anos, uma família inteira morreu com uma simples lata de conserva).

12) Querendo ser breve, concluímos por condenar a carne pelos inconvenientes seguintes: rica em colesterol e purinas, causa eczemas, moléstias hepáticas e enfartes do miocárdio; alimento pobre em vitaminas; alimento antinatural, pois o homem não fabrica o amoníaco, com que neutralizaria os ácidos que ela produz; alimento acidificante, desmineralizante e esclerosante; demasiadamente excitante, perturba a vida psíquica; produz ou acelera os processos de degeneração orgânica, responsável portanto pelo envelhecimento precoce, desde que provoca apendicite, arteriosclerose, eczema, entrite, gastrite, reumatismo, úlcera péptica e vegetações adenóides.

Os carnófagos, que em última análise, desculpem a referência, são narcófagos, procuram alinhavar uma argumentação que lhes justifique o comer carne.

Dizem, por exemplo, que sem seu bifezinho não podem passar; que não se sentem alimentados depois de uma refeição isenta de carne. Chamam de vigor aquela sensação que sobrevém à refeição com os "malpassados". Não sabem eles que aquela inegável sensação de vigor representa um saque maior em suas próprias reservas energéticas, provocado pela presença tóxica da carne. A mesma ilusória sensação anfetamínica, o álcool e os demais tóxicos também promovem. Repetimos: a carne não tem um princípio alimentar que os vegetais não tenham. Todos aminoácidos encontrados na carne, na soja se encontram. Esta, no entanto, em outros elementos é muito mais rica, e sem quaisquer inconvenientes, sem toxidez.

"Os venenos (toxinas) da carne são em parte neutralizados pelas propriedades antitóxicas dos vegetais e das frutas que os comedores de carne também usam. A maior e melhor parte da nutrição dessas pessoas é o resultado do uso que fazem de frutas e vegetais. São estes os alimentos que os salvam de morrer mais cedo e de adoecer mais freqüentemente, intoxicados pela carne. Se alguém, no entanto,

tentasse alimentar-se exclusivamente de carne por um período de tempo demasiado longo, não resistiria a essa dieta absurda" (Dieno Castanho).

As transformações agradáveis que, aos poucos, se vão manifestando naqueles que mudam de regime, são argumentos irrefutáveis, pois são os argumentos da evidência. Digestões suaves e rápidas, sensações de vigor e de paz, de serenidade, de leveza, de euforia firme e tranqüila, inquebrantável boa disposição o dia todo, noites amenas, maior tolerância aos rigores sazonais são compensações para aqueles que ingressam no vegetarianismo. Os reflexos sobre o psiquismo são sensíveis. Sentimentos, pensamentos, emoções, movimentos, tudo se processa num diapasão novo de elevada categoria. Temos a convicção de que o aspirante ao progresso espiritual muito lucrará se deixar de comer carne.

"As figuras maiores da humanidade, místicos, poetas, filósofos, líderes espirituais, como Gandhi, Cícero, Sêneca, Platão, Pitágoras, Apolônia de Thyana, Bernardo Shaw, Epicuro, Helena Blavastski, Bernardin Saint-Pierre, Annie Besant, S. Agostinho, S. Basílio, S. Bento, S. Teresa de Jesus, S. Afonso de Liguori, S. Francisco de Assis, Budha, Chrisna, Jesus de Nazaré... eram vegetarianos". Os campeões da espiritualidade certamente levaram em conta a dor do animal abatido e, não só por motivos higiênicos, mas também por compaixão, evitaram comer carne. Atualmente pugilistas como Éder Jofre, ex-campeão mundial de box, são vegetarianos, o que vale como demonstração de que não falta energia ao que se alimenta dos frutos, raízes, sementes, ovos, legumes e dos produtos de leite.

Se tão longo arrazoado conseguiu convencer e se o leitor decidir tornar-se vegetariano, deixe-me lembrar que a natureza não dá saltos. Mude aos poucos. Não cometa a imprudência de abandonar subitamente hábitos, desde a infância formados e firmados. Diminua paulatinamente a porção de carne em suas refeições. Ainda outro aviso, dirigido àqueles que, por alguma circunstância, sejam obrigados a consumir alguma carne: não será por atender a um imperativo de seu organismo que você não deverá praticar o regime yogue. Terá sem dúvida menos facilidade, mas poderá praticar o sistema. Uma boa redução na carne, a par de uma alimentação mais variada, já lhe dará proveitosos resultados. A carne não incompatibiliza com o Yoga. Atrapalha, apenas. Mas a prática de Yoga acaba por "atrapalhar" os hábitos que forem antinaturais, que serão erradicados naturalmente.

DIETA COMO FATOR DE JUVENTUDE E LONGEVIDADE

"Enquanto o homem civilizado continua mendigando saúde, seguirá demonstrando que, em nutrição, sabe muitíssimo menos do que os irracionais livres (José Castro).

O alimento pode dispensar-nos doença ou saúde, longevidade ou vida curta. A brevidade da vida humana é um fato que comprova que, como em outros aspectos, na alimentação o homem transgrediu a natureza. Cometemos atentados contra a saúde e contra a vida por alimentarmo-nos quantitativa e qualitativamente errado. Assim é que existe uma dietoterapia, ou seja, a cura de muitos males do corpo pela simples adoção de um regime alimentar corretivo. Em seu livro "Regimes Alimentares", o Dr. Paul Chêne prescreve regimes dietoterápicos para: doenças agudas, perturbações digestivas, doenças hepáticas e vesiculares, enteropatias, gotas, dermatoses, obesidade, diabetes, nefrite, doenças cardiovasculares. Em "Alimentação Moderna", José Castro estuda um a um os principais alimentos lactovegetais, distinguindo em cada um: 1) valor nutritivo; 2) valor higiênico, e 3) valor trofoterápico. O valor trofoterápico é a capacidade de normalizar funções e regenerar órgãos. Segundo este autor, de uma alimentação adequada pode-se esperar:

1º) normalização de funções orgânicas;

2º) desintoxicação humoral e celular;

3º) desintoxicação do organismo em geral;

4º) normalização física do organismo;

5º) equilíbrio químico-biológico, ou seja, equilíbrio ácido-base, indispensável a dar lugar ao equilíbrio funcional de cada órgão;

6º) regeneração plasmática e celular, como meio de verdadeira saúde normal, e total cura de causa e efeito, e não simples alívio dos efeitos, sem corrigir as causas fundamentais, como é comum.

O Dr. Hauser, o dietista mais renomado entre figuras internacionais e artistas de cinema, fundamenta seu sistema de conservação da juventude muito mais na alimentação racional do que em outros fatores. E para que prosseguir se o leitor já sabe que as avitaminoses só têm uma cura: tomar vitaminas?!

Expande-se em todo o mundo ocidental a alimentação macrobiótica. Trata-se de um regime dietético-filosófico, cujo número de

prosélitos se multiplica rapidamente. Seus efeitos terapêuticos são admiráveis. Para este regime multimilenar do Japão, o ideal é que a dieta ofereça uma proporção de 5 de potássio para 1 de sódio, ou seja, 5 de Yin (elemento negativo universal) para 1 de Yan (elemento positivo). Não recomendo a ortodoxia do regime.

Encerrando, deixaremos por bem explicado que os elementos nutricionais e curadores, que não se tomam à mesa, deverão ser tomados em drogas repulsivas ou em agulhas de injeção, quando ainda a intervenção cirúrgica pode ser evitada.

AS TABELAS ALIMENTARES NÃO SÃO ABSOLUTAS

Depois de austeras pesquisas, os laboratórios podem publicar as tabelas indicativas da composição de cada alimento.

Não se fie o leitor apenas nas tabelas, transformando-se num maníaco da nutrição, com elas debaixo do braço.

A validade das mesmas não é absoluta. A maneira de preparar e comer, por exemplo, pode alterar o valor dos alimentos tabelados. Consideremos o seguinte:

a) O homem não vive do que *ingere*, mas do que *assimila*. É somente na hora de ser assimilado que um alimento é alimento. Se uma pessoa comesse uma tonelada de celulose, dela nada aproveitaria. É totalmente inassimilável.

b) O valor nutritivo de um alimento cultivado em solo enriquecido com adubos orgânicos é bem maior do que o daquele que cresceu à custa de adubo químico. Alguns destes são cancerígenos.

c) A época do ano em que o alimento é colhido também pesa em seu valor nutritivo. Assim é que uma laranja temporã fica muito aquém daquela colhida na safra.

d) O fogo alto destrói vitaminas. O simples contato com o ar, também. Uma laranja partida só contém vitamina C por 20 ou 30 minutos. Dessa forma, vê-se que o modo de preparar pode roubar o valor aos alimentos. O vinagre também destrói vitaminas.

e) As grandes cozinhas, destinadas a atender grandes coletividades, como navios, quartéis, restaurantes, não podem oferecer alimentos iguais aos preparados pela mãe de família. Esta, além dos temperos comuns, põe muito amor. Crêem os ocultistas que as refeições preparadas por empregadas domésticas "carregadas de baixas e negativas vibrações" repercutem às vezes como verdadeiros venenos, a ponto de produzirem intoxicações aparentemente sem causa.

f) O valor de um alimento fresco é bem maior do que o de um velho e muxibento. As conservas nutritivamente são bagaços, mas positivamente são venenos. Requentar alimento é outra forma de transformá-lo em coisa nociva. "Morre rapidamente um animal alimentado só com comida preparada 6 horas antes da refeição e depois requentada" (F. Khan).

g) A variedade de alimentação é outro fator que favorece o maior aproveitamento, em virtude da sinergia que entre eles se processa, um facilitando a assimilação do outro. Um cardápio que se repita, pouco alimenta.

h) Não deveríamos permitir que conosco sentassem à mesa intrusos como: o medo, a preocupação, a pressa, o rancor, as conversas deprimentes, a ansiedade e o remorso.

i) Aproveita-se melhor uma refeição quando após a mesma podemos repousar uns minutos. Um post-prandial ativo e ansioso vale por aproveitar menos do que as tabelas indicam.

j) Tem a mastigação papel importantíssimo no metabolismo. Não somente porque a digestão por ela se inicia, como também porque na boca se processa a assimilação prânica. A chamada mastigação yogue consiste em triturar o alimento de modo tão completo que se transforme em pasta, amolecida pela farta salivação. Com isso, come-se menos, pois que a avidez dos comilões não tem vez, quando paciente e demoradamente se revolve o bocado a ser deglutido. "As experiências de Horace Fletcher demonstraram que um homem de 62 quilos pode executar os mais árduos trabalhos, ingerindo apenas 400 gramas diários de alimentos substanciais, o que vale dizer um terço do que comumente precisaria. Para tal, pela mastigação, os alimentos ingeridos foram transformados em pasta" (F. Khan).

OS ALIMENTOS MAIS COMPLETOS

Um dos mais famosos especialistas mundiais em regimes alimentares com vistas à conservação da mocidade, Gayelord Hauser, em seu livro "Pareça Mais Jovem... Viva Mais Tempo", aponta como sendo os melhores alimentos para uma vida longa e sadia: lêvedo de cerveja, leite desnatado em pó, germe de trigo e iogurte. Cremos que, se ele conhecesse produtos brasileiros como o mate e algumas frutas, sua lista seria provavelmente mais completa.

A) *Lêvedo de cerveja.* — Alimento prodigioso. Encerra 17 diferentes vitaminas, estando nele completa a família B; 16 amino-

ácidos, 14 saìs minerais. Praticamente destituído de gordura, açúcar e amido, temì 46% de proteínas. Como se vê, é completo. É conveniente começar a usá-lo.

Lêvedo puro é intragável. Amaríssimo. Deve-se tomá-lo em mistura com melado ou mel de abelha. Farmácias o vendem em comprimidos. Um tanto insolúvel, é preciso o uso de liquidificador, a fim de misturá-lo ao leite. Convém começar com apenas uma colherinha de chá rasa e paulatinamente ir aumentando até chegar a duas colheres de sopa ao dia. As pessoas que sofram de rinite ou asma alérgica devem ter parcimônia em caso de uso de lêvedo agravar-lhes o mal.

B) *Leite desnatado em pó.* — Diz o Dr. Alexandre Moscoso: "O estudo dos hábitos alimentares das várias raças indígenas do universo prova eloqüentemente o valor do leite. Um belo físico, uma boa saúde e um caráter forte denunciam as raças em que o leite ocupa um lugar de realce na alimentação". Pode ser dito que, um dos alimentos mais ricos em cálcio, do qual se aproveitam 86%, o leite ainda possui fósforo, ferro, as melhores proteínas que existem a vitaminas A, B1 e B2. Todo adulto deveria tomar diariamente, no mínimo, meio litro de leite. O leite desnatado em pó que Hauser tão eloqüentemente recomenda não deve substituir o leite natural e sim a ele ser misturado, compondo aquilo que chamou "leite enriquecido". O leite em pó também deve ser utilizado no fabrico de pães, tortas, mingaus, coquetéis de vitaminas etc. É aconselhável saber a origem do leite, para evitar tomá-lo de animais doentes.

C) *Iogurte.* — Na Armênia é chamado *matzoon;* na Iugoslávia, *kisselo melko;* na Rússia, *varenetz;* na Índia, *dadhi;* no Egito *lebenaraib*. Em todos esses idiomas, significa a mesma coisa: *vida longa*. Rico em B2, fósforo, carboidratos, cálcio, proteínas, é um alimento excelente. Dá vida longa e saúde. Benéfico para enfermos. Coalhada que é, nele as proteínas do leite já se acham parcialmente transformadas em enzimas, ao mesmo tempo que o cálcio, por ser dissolvido em ácido láctico, é de fácil assimilação. No intestino, com seus fermentos, combate organismos patogênicos e a putrefação, gerando ao mesmo tempo doses consideráveis de vitamina B, que ali mesmo são absorvidas através das vilosidades.

D) *Germe de trigo.* — Germe quer dizer èmbrião. É a parte essencial do grão, onde ele armazena suas proteínas. O germe de trigo é rico em: vitaminas E; toda a família B; e ferro. Pode ser usado em bolos, pães etc. Substitui com vantagem a farinha de mesa.

E) *Melado*. — "O açúcar refinado, diz Dieno Castanho (op. cit.), é um produto quase inteiramente destituído de sais minerais e vitaminas, tanto assim que as próprias companhias refinadoras anunciam o seu produto como sendo 99,9% puro, o que quer dizer que é constituído quase que completamente por sacarose. Ora, como o açúcar não pode ser utilizado pelo organismo (tal como acontece com o amido do pão), a não ser acompanhado de sais minerais, o seu uso desmineraliza o organismo". É com melado ou com mel de abelha que deveríamos adoçar os outros alimentos. Quem quer bem a si mesmo jamais deveria usar açúcar embranquecido por aditivos químicos cancerígenos. Melado tem muito ferro, cálcio e vitamina B.

F) *Mel de abelha*. — Não é açúcar, como o melado. É glicose, isto é, açúcar natural, assimilável tal como se encontra. É o único açúcar produzido na natureza sem a interferência do homem.

Rico em ferro, cálcio, fósforo, possui ainda vitaminas A, B1 e C. Excelente alimento para os músculos e cérebro. Contendo grande quota de hormônios, pois é oriundo das flores onde eles abundam, o mel de abelha desenvolve as crianças e adolescentes em crescimento. José Castro diz que: 1º) é o melhor remédio contra a asma, bronquite, misturado a caldo de maçãs e tomado à hora de deitar; 2º) aplicado como cataplasmas quentes, faz amadurecer abcessos; 3º) é a "verdadeira penicilina naturista"; 4º) nada melhor para os corredores e atletas; 5º) é o alimento ideal para os velhos.

Quem não está acostumado a usá-lo deve acautelar-se, tomando inicialmente meia colher de chá em água ou refresco, dose esta que se deverá aumentar, sempre de acordo com a conveniência do organismo.

G) *Germe de milho*. — Tal como o de trigo, é altamente protéico. Tem 31% de proteínas semelhantes às do leite. Possui 9% de minerais. É uma boa fonte de complexo B. Diz Dante Costa: "É muito rico em ferro: 300 partes por milhão, o que lhe confere excepcional valor, pois essa proporção não é ultrapassada por nenhum outro alimento dos usuais entre nós."

Infelizmente, os industriais brasileiros ainda não têm uma orientação para produzi-lo. Considerando a grande produção brasileira de milho, é de imaginar-se como tal coisa seria benéfica para nossas populações carentes de proteínas.

H) *Soja*. — Na opinião de Afrânio do Amaral, não há outro produto natural que possua em uma molécula 5% de substâncias

minerais e nessa percentagem se encontram todos os sais necessários ao equilíbrio da saúde: desde o ferro até o cobre, do cálcio ao fósforo e do potássio ao sódio". Só não tem a soja a vitamina D, por ser esta uma exclusividade do reino animal, mas altíssima é sua quota das outras, ultrapassando neste aspecto a maioria dos alimentos. Soja é um feijão, mas um feijão diferente. É a única leguminosa que tem "todos os aminoácidos indispensáveis à nutrição humana." Por isto é chamado de "carne vegetal".

É ainda Afrânio Amaral quem declara: "A soja serve no Oriente à nutrição de cerca de metade da humanidade... No Oriente as populações utilizam-se da soja sob várias formas. Desde que nasce, o bebê é alimentado com leite de soja, muitas vezes porque a mãe vai trabalhar no campo... quando não é dado aos bebês (o leite), costumam os orientais produzir um queijo, *tofu*... Com a soja preparam-se produtos que servem de sucedâneo da carne e com ela se fabricam todos os tipos de manjares os mais deliciosos". Entre nós não tem tido a mesma importância, infelizmente. Seria de bom alvitre aprendessem os brasileiros, tal como os chineses, japoneses, indianos e mesmo americanos do norte, fruir deste incomparável manancial de proteínas.

Todo vegetariano deve consumir soja, que pode ser usada como substituto do feijão comum, em grão, em farinha, em óleo, manteiga. Em apêndice daremos algumas receitas à base de soja.

Segundo documento da Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo, a proteína contida em um simples quilograma de soja em grão por 2,2kg de carne bovina, 5 dúzias de ovos, 2 litros de leite. 1.5kg de queijo ou 2k de feijão, faz jus portanto aos epítetos "ouro do solo", "carne vegetal", "leite dos orientais", "grao sagrado", "símbolo da fertilidade", "carne de pobre", "grão milagroso". É por isso que um ditado oriental diz: "Quem tem soja, tem carne, leite, ovos".

O mercado brasileiro tem grande variedade de óleos de soja, que aconselhamos para substituir a banha de porco e a margarina na cozinha.

I) *Outros alimentos ricos de origem brasileira* devem integrar a dieta de saúde e de rejuvenescimento. O caju amarelo, por exemplo, é a maior fonte de vitamina C, oferecendo ainda a vitamina A e B2. Sua polpa contém 8,4% de hidratos de carbono. O suco, 10% de hidrato de carbono, 2,8% de proteínas. O amendoim, a castanha-do-pará, o dendê, o buriti etc., ricos em proteínas, não o são menos

em vitaminas. A flora brasileira é uma soberba despensa, ainda mal utilizada. Semente, folhas, raízes, frutas, caules e tubérculos aí estão a serviço dos vegetarianos.

J) *Mate.* — Ao tratar-se de alimentos prodigiosos, por justiça, há que destacar o mate ou *ilex brasiliensis,* erva nativa das regiões limítrofes entre o Brasil e o Paraguai e que desde muito antes da colonização européia, levada a efeito por jesuítas espanhóis, mantinha a energia e higidez das populações indígenas.

De sabor agradabilíssimo, a infusão do mate, fria ou quente, é considerada pelos estudiosos, e tem sido evidenciado meridianamente na experiência diária, um alimento de extraordinário valor, não só como alimento propriamente dito, mas também como agente medicamentoso.

"Para o viandante extenuado é de grande efeito refrescante. Pelo resultado das experiências feitas no Exército Alemão, considero-o uma bebida inestimável para nossas tropas" (Theodore Roosevelt, Presidente dos EUA).

Rico em vitaminas A, B1, B2 e C, assim como em cálcio, magnésio, potássio, sódio, pesquisas positivaram também a presença da vitamina E, ácido pantotênico, elemento precioso da geléia real. É considerado um "alimento de poupança", desde que mitiga não somente a sede, mas a fome também, podendo constituir por muitos dias o único sustento. "Na última fase da campanha do Paraguai, nos acampamentos de Capivari e São Joaquim, durante 22 dias, fui testemunha de que nosso exército foi quase exclusivamente alimentado pelo mate colhido nos ervais ali existentes e rudimentarmente preparado..." (Carta dirigida pelo Gen. Francisco da Rocha Callado a Davi Lima Carneiro & Cia.).

Estimulante geral, diurético, tônico dos nervos, do coração e do cérebro, a ele as populações meridionais do Brasil têm muito a agradecer a fortaleza e resistência de que gozam. Não fosse a sua ação desintoxicante, os gaúchos não poderiam comer impunemente a quantidade de carne que comem. Sua qualidade de "alimento de poupança" faz dele aliado indispensável nos dias de jejum. Embora estimulante, não prejudica o sono.

Por múltiplas razões, creio que o mate deverá ser incluído obrigatoriamente no cardápio do candidato à saúde e ao rejuvenescimento.

L) De todos os alimentos, o mais prodigioso como fonte de vigor, saúde e boas condições psíquicas, o mais completo e que, por

si só, constitui 80% do regime macrobiótico, que tem o maior valor terapêutico, o que recomendamos como realmente capaz de milagres é o arroz integral, isto é, aquele do qual só foi retirada a palha. É o arroz bruto, de aspecto sujo. Na cutícula pardacenta, que o "beneficiamento" (?) estupidamente retira, está sua riqueza vitamínica incomparável, suas virtudes energizantes e curadoras. Arroz bonitinho, "beneficiado", é arroz morto, bagaço de amido. Passe a consumir arroz integral e faça depois um levantamento dos proveitos que notará em si. Faça uma experiência. Num dia em que esteja sofrendo de distúrbios gastrintestinais, torre arroz integral numa frigideira seca e, depois, da pipoca, faça um chá (sem açúcar, é lógico) e que este seja, por vinte e quatro horas, seu único alimento e seu único remédio. O resultado vai surpreendê-lo. Mas não esqueça: faça jejum.

M) *Fator indeterminado.* — Ilustre nutrólogo brasileiro — Dr. A. Mendes Monteiro — apontou-me como alimentos de excepcional valor: os germes, o palmito, o broto de aboboreira e brócolos (flor da couve). Em sua opinião, o extraordinário poder desses alimentos reside num *misterioso agente,* ainda refratário à pesquisa e ao qual, por isso mesmo, na falta de denominação melhor, chamou de *fator indeterminado.* Fiquei então a indagar de mim mesmo se não seria o *prâna* o tal fator indeterminado. Impossível não é. Em todos aqueles alimentos, que vemos? Vemos a vida imensamente concentrada, em fase de automanifestação, de crescimento, de atualização de suas potencialidades. A semente a germinar, a grama a crescer, a flor a fazer-se fruto... que são além de condensações fabulosas de *prâna?*...

COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS

Entre os fatores que melhoram a digestão e a assimilação conta-se a compatibilidade dos alimentos que fazem parte da mesma refeição. Há combinações felizes, mas há outras que se devem evitar, pelas reações prejudiciais que um alimento determina sobre o outro, diminuindo-lhe o valor.

Temos abaixo exemplos de boas e más combinações.

Combinações boas:

Hortaliças com cereais.
Hortaliças com batatas.
Saladas com cereais.
Batatas com ovos.

Queijos com cereais ou batatas.
Cereais com frutas secas.
Ovos com todos os alimentos, salvo produtos lácteos.
Pão dá bem com outro qualquer alimento.

Incompatibilidades alimentares:

Cereais ou batatas com limão.
Passas com verduras ou azeitonas.
Frutas ácidas com frutas doces.
Frutas ácidas com mel, melado ou açúcar.
Leite ou produtos de leite com ovos.
Azeitona com fruta.
Leite com legumes.
Óleo com açúcar.
Batatas com cereais.
Frutas com legumes.
Mel ou açúcar com legumes. (Adaptação de Iglésias Janeiro.)

Deitado à boca um alimento enquanto ainda persiste o sabor do anterior, pode ter-se uma indicação razoável da conveniência ou inconveniência da combinação. Se sabe bem, a combinação é boa.

MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

Incompleto seria este estudo sobre nutrição se não fossem denunciados alguns maus hábitos muito difundidos e relacionados com nutrição: o álcool, o fumo, os refrigerantes populares e outros. O primeiro, até que se aprofundassem as pesquisas acerca de calorias, chegou a ser tido por alimento. Hoje não. O que dele se sabe, dá para colocá-lo na categoria antialimento. É o que veremos.

a) O *fumar*, um dos hábitos mais comuns em todo o mundo, não deveria participar do regime de vida de um praticante de Yoga nem de ninguém. Os dados fornecidos pela pesquisa científica amplamente justificam esta assertiva. Deixando para depois a citação de alguns deles, diremos que o Yoga tem sua razão especial. O ideal do yoguin é libertar-se de tudo aquilo que "possui o homem", e o fumo é um dos mais tirânicos "donos do homem", a ponto de fazê-lo sofrer profundamente quando lhe falta um cigarro. Faz-se necessário, portanto, arrebentar os grilhões de fumaça do tabagismo.

Naturalmente, o indivíduo que fuma um cigarrinho ou outro durante todo o dia não é um viciado. Ainda é ele quem decide a hora

de acender o cigarro. Há, no entanto, outro, este que fuma um cigarro após outro, consumindo às vezes carteiras por dia, cuja submissão ao hábito faz dele o que se chama um viciado. Não é ele quem acende o cigarro, mas é o cigarro que lhe acende a ansiedade condicionada. Os primeiros são fumantes. Estes últimos são fumados. A passagem de uma categoria à outra é imperceptível. O "fumado" é ou não um "dependente"?!

Eis alguns fatos acerca do tabagismo: 1) "Fumar é uma ameaça maior à saúde do que os resíduos radiativos caídos do céu, disse hoje um cirurgião de Boston. Ele criticou os membros da profissão médica por seu uso do fumo. O cirurgião Dr. Richard Cyerholt disse que "o prolongado uso do fumo tira tanto quanto oito ou nove anos de duração comum da vida" (*New York Times*, 24 de janeiro de 1959); 2) "Cada baforada num cigarro faz o fumante ficar mais velho e mais curtido. Isto é evidentemente devido ao agente conhecido como *acetaldeído*, fator no processo de envelhecimento assim como na ação curtidora do fumo de cigarro. O Dr. F. Marott Sinex, da Universidade de Boston, fez esta revelação hoje, na 135ª Reunião Nacional da Sociedade Química Americana... Os testes foram realizados com os tendões da cauda de cangurus e com ligamentos do pescoço de bois. Cada um destes espécimes contém as proteínas encontradas também no corpo humano... Verificou-se que o fumo causava o enrugamento nos dois animais" (*New York Times*, 8 de abril de 1959); 3) Num relatório publicado em *The Journal of The American Medical Association*, declarou o Dr. Leroy E. Burney, Cirurgião-Geral do Serviço de Saúde Pública dos EUA, que: a) "O peso de evidência atual indica o fumar como o principal fator etiológico (causativo) na crescente incidência do câncer dos pulmões; b) Associa-se especialmente o fumar cigarros com a possibilidade crescente de se desenvolver o câncer dos pulmões; c) É benéfico deixar de fumar, mesmo depois de longo hábito"; 4) "O Dr. Johannes Clemmesen, de Copenhague, afirmou que os casos de câncer na bexiga estão aumentando, conforme indicam as estatísticas na Dinamarca desde 1942. Há certa ligação entre o fumar e os tumores da bexiga, e por isso não deve surpreender que esta forma de câncer, assim como o dos pulmões, esteja aumentando, especialmente entre os homens, e apareça agora em idades cada vez menores" (do jornal *Hidningen*, de Estocolmo, 9 de junho de 1959) (1); 5) "Cada cigarro fumado reduz quatorze e meio minutos na duração da vida do fumante". É, portanto, uma forma de suicídio a longo prazo.

---

(1) "Despertai", 22-01-61, pág. 24.

b) O *alcoolismo,* um dos mais nefandos hábitos dos homens. Muito mais que o tabagismo, o uso do álcool é uma praga. Destrói vontade, saúde física e mental, dignidade, família, e a própria vida. Entre os males que acarreta, podemos destacar os seguintes: 1º) uma pequena dose de álcool diminui o rendimento do trabalho físico de 8 a 20%; 2º) causa doenças mortais como a "cirrose de Laennec", tuberculose e outras formas infecciosas; 3º) determina diretamente a morte por *delirium tremens* (tremores nervosos, confuso mental, alucinação, agitação, febre até 41°C e morte em poucas horas ou dentro de alguns dias); 4º) as estatísticas revelam que a mortalidade entre os alcoólicos é sensivelmente maior que entre os abstêmios; 5º) pode-se afirmar, segundo Sicard de Plauzoles, que o álcool causa diretamente a loucura nos adultos numa proporção que oscila em torno dos 17%; 6º) o álcool é uma das causas mais freqüentes dos acidentes de trabalho; 7º) o alcoolismo aumenta a criminalidade, pois não só o próprio alcoólatra se torna perigoso, como também gera filhos moralmente tarados; 8º) pauperismo e dissolução da família são conseqüências certas do alcoolismo; 9º) o alcoólatra, ainda mais que o fumante, é presa de "síndrome de dependência", que, segundo a Organização Mundial de Saúde, caracteriza o toxicômano.

Em "Álcool e Nutrição", diz Guilherme Franco: "O álcool é um dos fatores que mais concorrem para o aparecimento de carências nutricionais. Ele interfere — pelo uso continuado — na ingestão de alimentos, na excreção de diversos elementos nutritivos... Via de regra os alcoólatras comem pouco e os transtornos hepáticos retardam a transformação da glicose sangüínea em glicose hepática... No alcoolismo se mobilizam e se consomem todas as reservas do organismo em fatores do complexo B e isto explica nos alcoolistas o aparecimento freqüente de polinevrites, distúrbios pelagrosos, manifestações de arriboflavinose, de carência protéica, ferro etc..." Assim pode-se ver que o álcool é um antialimento.

c) *Os refrigerantes.* — Tão colorida e fascinantemente apregoados, certos refrigerantes, a despeito de sua inocuidade aparente, causam tremendos estragos em seus consumidores. Um deles, poderoso detergente, tem mostrado eficiência na limpeza de louças e ladrilhos. Este mesmo, um dos mais afamados, em poucas semanas, segundo Indra Devi, dissolve um dente humano nele mergulhado.

"Recentes estudos levados a efeito pelos técnicos do SAPS provam a presença, em alguns refrigerantes, de drogas que podem ser nocivas, desaprovadas pela higiene pública; certas substâncias estimulantes, cujo uso intensivo pode levar a consideráveis prejuízos. Prin-

cipalmente as crianças e os adolescentes, justamente os maiores consumidores de tais refrigerantes, estão expostos aos danos provocados por tais bebidas" ("Saúde e Alimentação", número 11; SAPS).

d) Outras imprudências contra a saúde:

1. Os "beneficiamentos" (?!) industriais, que esvaziam os cereais de seus princípios nutritivos e curadores. Se puder e tanto quanto puder, evite o pão e outros alimentos feitos de farinha branca.

2. As conservas, enlatados em geral e os corantes químicos.

3. O consumo de frutas com casca. Antigamente era recomendável comer a casca da maçã, por exemplo, com aproveitamento de suas vitaminas. Hoje, infelizmente, os inseticidas químicos, venenosos e cancerígenos, fazem da casca das frutas uma agressão à saúde.

4. Refeições regadas com líquidos, que diluem o suco gástrico e fazem a dilatação do estômago. Evite também o uso desmedido de chopes, cervejas, refrescos, refrigerantes e mesmo de água, no intervalo das refeições. Os gelados criam obstáculo à digestão.

5. O açúcar é desmineralizante esclerosante. Comer pouco ou suprimir açúcar é resguardar-se contra a obesidade e contra os acidentes das coronárias.

Se as coisas que aqui lhe disse o convenceram e, conseqüentemente, você tomou a sábia decisão de mudar seus hábitos alimentares, muito bem. Faça-o, mas proceda prudentemente. Sem pressa. Faça-o, mas não abruptamente. Há quantos anos seu organismo já está intoxicado pelo fumo e pelo álcool, "acostumado" à carne, refrigerantes, refeições pesadas. . .? Uma mudança brusca pode tumultuar seu estado de equilíbrio precário. Vá aos poucos, mas firme. Sem avanços demasiados, mas sem jamais recuar. Liberte-se de tantas "dependências, de tantos vícios", de tantas desnaturações.

MACROBIÓTICA E RENOVAÇÃO BIOLÓGICA

Ninguém hoje desconhece inteiramente a macrobiótica, sistema terapêutico de nutrição com base na filosofia oriental do *Princípio*

Único. Muitos me perguntam o que penso da dieta macrobiótica. Acho-a excelente, desde que não atinja os extremos da ortodoxia. Tenho conhecimento de curas de muitas doenças crônicas, e isto me faz recomendar a macrobiótica no mesmo pé de igualdade com o regime ovo-lacto-vegetariano. A obediência cega aos dogmas macrobióticos porém, a experiência tem mostrado, é às vezes lesiva à saúde.

WAERLANDISMO

Outro sistema alimentar terapêutico é ensinado por Are Waerland, o qual se opõe à macrobiótica. Esta preceitua alimentos muito cozidos e condena os crus. O *waerlandismo*[1] é *crudivorista*, recomenda comer vegetais crus. Aquela condena leite e derivados, por serem negativos (*Yin*). Este usa o leite para, com suas bactérias de fermentação, anular as bactérias de putrefação geradas no cólon pela alimentação comum. Embora se oponham, ambos curam Por quê? Entendo que é pela disciplina, que impõem aos desajuizados consumidores de carne, álcool, enlatados, conservas . . . Ambos recomendam alimentos produzidos pela (já quase inexistente) agricultura biológica, não por esta nefasta agricultura industrial, envenenada pelos fertilizantes e defensivos químicos. Ambos insistem sobre a mastigação perfeita e sobre alguns aspectos disciplinares recomendados neste livro. A macrobiótica, infelizmente, ainda admite alimentos condenados como o camarão, e restringe o consumo de verduras, sendo estas indispensáveis à saúde e à vida.

[1] Ver em "Paz, Amor e Saúde" do autor, editado pela Record, maiores desenvolvimentos sobre saúde e nutrição (N. da E.)

6

REPOUSO

FADIGA: AMIGA OU INIMIGA?

Fadiga, na opinião de milhões de homens e mulheres de todo o mundo, não passa de uma coisa detestável que atrapalha na hora em que mais precisamos produzir, que nos vem arrancar dos divertimentos e prazeres, que nos impede de fazer muita coisa útil ou gostosa.

Tais pessoas usualmente "não se deixam vencer pelo cansaço"; pois, mesmo que capitulem diante dos primeiros sinais, recorrem à "força de vontade" ou mobilizam reservas e conseguem prolongar seu trabalho alguma coisa além do que a fadiga teria permitido, em vez de se darem por vencidas. Quando tais recursos internos se esgotam, ainda assim não se rendem. Para que existem os estimulantes? Dentre os mais antigos acham-se as bebidas fermentadas e mais moderadamente as destiladas. Há ainda: cafezinho a toda hora, chá, bastante fumo e "este ácido fosfórico cafeinado que se chama Coca-Cola e que substitui a coca dos índios da América que a tomavam como remédio pela sua lassidão de subalimentados e mal oxigenados (pela altitude)". (Paul Chauchard, *La Fatique*, Presses Universitaires de France, Paris.) Outros excitantes mais enérgicos e muito mais nocivos hoje se acham à disposição dos que desejam *afastar* a fadiga. São produtos químicos que a ciência inventou, para remédio de poucos e desgraça de muitos — os *anfetamínicos*.

Dopados pelos excitantes, os sintomas desagradáveis da fadiga se esfumam e o *trabalhador* ou *gozador* prossegue satisfeito no que estava fazendo.

Estará certo isto?!

Na opinião de Chailley Bert, a fadiga, "um fenômeno geral de defesa, encontrado em todos os seres vivos e em todos os tecidos

desses seres, é caracterizada pela diminuição ou perda da excitabilidade do tecido ou órgão sobre o qual pesa" (citado por Chauchard).

É portanto um *fenômeno de defesa*. Geral e natural, ela preenche uma finalidade no esquema sapientíssimo em que funciona a Vida: *evitar que o ser vivo ultrapasse os limites do esforço*. Se obriga o organismo a parar, é em proveito deste mesmo organismo. A vida é um fenômeno auto-regulável, sendo a fadiga um preciso dispositivo garantidor do ritmo atividade-repouso. A fadiga é tão útil como um manômetro, que indica o ponto em que a pressão interna da caldeira se torna perigosa. Tão útil como o mostrador que revela ao motorista estar o seu automóvel demasiado quente, lembrando que convém parar e abri-lo a fim de resfriá-lo. A fadiga é para nós o ponteirinho amigo dizendo: *Chega de atividade. É arriscado continuar.*

No que tange à fadiga, os animais são mais sábios e felizes do que os homens. Eles não fabricam nem usam excitantes. Quando fatigados, repousam. Espicham-se em tranqüilo e reparador relaxamento, após o qual, desfatigados, voltam à atividade. Não há quem durma e repouse melhor do que um felino, e talvez seja por isso que ninguém a um gato se compara em agilidade, leveza, precisão, beleza e energia.

O bicho homem, quando vê o termômetro de seu carro subir muito, estaciona, abre e refrigera o motor, atendendo a conveniência de proteger sua propriedade. Paradoxalmente, porém, diante do ponteirinho da fadiga subindo, comporta-se de maneira inversa. Já o vimos.

Qual o resultado de suas imprudências?

Antes de tentar responder, precisamos tomar conhecimento do cidadão Hipotálamo. É alto funcionário do estado-maior do sistema nervoso. Sua responsabilidade é imensa: cabe-lhe o controle de todo um organismo maravilhosamente complexo e preciso. A ele cabe ligar e desligar certos comutadores que implicam em modificações as mais variadas. Ininterruptamente, de olhos nos múltiplos radares indicadores do estado funcional do imenso sistema do corpo, logo que em determinado órgão ou função assinala uma irregularidade, manobra com exatidão e supre faltas, corrige ritmos, detém processos, dinamiza aqui, retarda ali, recruta recursos extras, acumula de um lado e gasta do outro, de mil modos atua, contanto que no corpo inteiro reine a higidez, a resistência e o bem-estar. Seu posto de trabalho fica na base do cérebro.

Operosidade como a do cidadão Hipotálamo não existe. Cônscio de suas imensas responsabilidades, pois sabe que nenhuma função,

nenhuma operação fisiológica pode parar, insone, dedicado, jamais dorme. Todo o mundo pode cochilar. Ele não... Descuidar de seus deveres é o mesmo que promover condições mortíferas ao corpo.

Quando sobrevém a fadiga física ou mental, ei-lo solícito e lutando como um gigante. Por mensagens vago-simpáticas e hormonais, tudo faz para suprir lacunas, descongestionar, nutrir e desintoxicar tecidos e órgãos: para isso "extenua a regulação hipófise-adrenocortical de uma parte, donde a insuficiência de hormônios adrenocorticais desfatigantes (nos esgotados); doutra parte, esgota a medula supra-renal, produtora de adrenalina, outro hormônio desfatigante..." (Chauchard); ativa a tireóide, glândula da excitação celular, levantando as forças do fatigado; mobiliza o pâncreas, que fornece maior quantidade de glicose, o combustível do trabalho; incita a produção da testosterona, hormônio masculino, produtor da força física e cuja carência significa fraqueza senil ou feminil.

Ora, um indivíduo extenuado por uma longa e penosa ocupação sente-se como que doente, incapaz, mole, dolorido. Que deveria fazer senão suspender a atividade e entregar-se confiante aos cuidados especializados do prestimoso e sábio Sr. Hipotálamo?! O imprudente, no entanto, já o vimos, comporta-se de maneira diferente. Por meio de beberagens, injeções, pílulas (as famigeradas "bolinhas"), por várias formas de excitamento, interfere no próprio trabalho do Sr. Hipotálamo; dopando-o, transtornando-lhe a normalidade habitual. Uma vez, duas, três...: muitas vezes isto sucede. Pobre Hipotálamo!... Acaba enlouquecendo. Ele que era o responsável pela regularidade orgânica, ele, sentinela da ordem, prejudicado pela dopagem freqüente, passa a tumultuar todo o serviço. Ele, que era o médico interno contra a fadiga ou qualquer doença, está agora terrivelmente fatigado, fazendo tolices na aparelhagem complexa a seu cargo, completando ligações totalmente estapafúrdias, acelerando o que deveria ser atenuado e parando o que deveria ser impulsionado, tirando de onde devia pôr e inundando o que deveria ser drenado. Pobre organismo!... Pobre doente!... Pobre esgotado!...

O que o imprudente arranjou foi degenerar a benfazeja fadiga-aviso em fadiga-moléstia, a fadiga que era reversível em fadiga irreversível, a que era simplesmente temporária em fadiga crônica, transformou em esgotamento o simples cansaço. O que poderia ser curado com repouso passa agora a exigir terapêutica bem mais complexa, dispendiosa e demorada. Agora o corpo é um caos. É o que chamam de *surmenage*. A própria vida mental se conturba em maior ou menor grau.

Não há sintomas que não possa sentir o esgotado. Terreno propício para desenvolvimento de todas as moléstias, é um sujeito triste e se sente o mais infeliz do mundo, mergulhado em tenebrosa confusão psicossomática. Permanentemente intoxicado, pois os tecidos não recebem suficiente nutrição nem são devidamente drenados dos dejetos resultantes do metabolismo, sofre dores generalizadas, enxaquecas, suores frios, vertigens, hipertensão arterial, fastio, diarréia, vômitos, calafrios, todas as formas de distonias. Da astenia passa à excitação. Desanimado para viver, falta ao trabalho e aos prazeres que pretendera não largar. Se mulher, padece de transtornos ovarianos e menstruações tumultuadas. Outro penoso aspecto da vida do esgotado é em relação ao sexo. Ficando entre excitação anormal e a insuficiente satisfação, acaba na impotência ou frigidez.

O esgotado é o indivíduo que, como se viu, tumultuou o indispensável ritmo que mantém a Vida, pagando por isso pesado ônus. Desde o átomo à galáxia, do microcosmo ao macrocosmo, da planta ao inseto, a Vida se manifesta segundo ritmos vários, segundo ciclos maiores ou menores, em que se sucedem ação e inação, dia e noite, sístole e diástole, contração e repulsão, nascimento e morte, sono e vigília, uma fase preparando a seguinte, uma cedendo lugar a outra, num fluir e refluir harmônico e complementar.

Na vida humana há um ciclo diferente para cada função psicovital em qualquer de seus planos. Uns ciclos mais largos, outros mais freqüentes. Em sua atividade interna ou em sua atividade externa, consciente ou inconsciente, o homem de saúde atende a ritmos certos: vigília-sono, trabalho-férias, atenção-imaginação, atividade inferior-atividade superior, pragmatismo-poesia, vivência corporal-vivência espiritual, prazer-dever, fome-saciedade, negócio-ócio...

No indivíduo estafado, porém, tudo o que é ritmo ou harmonia desaparece. Deixando o escritório, vai para casa descansar mas os problemas o acompanham, entranhados nele e, no lar, cadê sossego?... Quando arruma as malas para as férias, as preocupações nelas se metem e as férias se perdem entre tarefas e preocupações. No entanto, ao regressar, seu cérebro e seu corpo fatigados fazem-no negligenciar deveres. E ele pergunta: "Que se passa comigo?!" Quer concentrar-se, mas é impossível. Vêm-lhe à mente imagens e lembranças e a cabeça ferve, levando-o para muito longe do que gostaria de fazer. Idéias obsedantes apertam-lhe os miolos. Se vai à igreja, não consegue rezar nem prestar atenção ao que se passa. Vai à mesa e o apetite lhe falta, mas passa o dia lambiscando qualquer bala, bebericando ansioso uma dúzia de cafezinhos, ou fumando três maços

de cigarros, aumentando a intoxicação. Bebe café, não para degustá-lo, mas simplesmente para atender a impulso imperioso não sabe vindo de onde. A noite já não lhe vale como repouso, pois deita-se e fica tensamente acordado com a cabeça formigando de pensamentos que não param nem se aquietam. No leito, o esgotado passa o pior de seu drama. Enquanto todos dormem, ele é só agitação e intranqüilidade. No entanto, em pleno trabalho cai presa de sonolência irresistível. Sua agitação leva-o aos barbitúricos. Sua hipotonia, aos anfetamínicos...

Depois destas considerações, o próprio leitor poderá responder: *a fadiga é amiga ou inimiga?*

OS TEMPOS MODERNOS SÃO FATIGANTES

A fadiga tem aumentado proporcionalmente com a civilização. O homem primitivo, mais próximo da animalidade, só se fatigava fisicamente e, como qualquer animal, se entregava às delícias do sono com o qual se refazia. É de acreditar que a "Clínica Sono de Pedra, para Pessoas Nervosas", numa comunidade, pré-histórica acabasse abrindo falência. Mas hoje?!... Que negócio rendoso!... O aumento assustador de fatigados, neuróticos, psicóticos, alcoólicos, transviados, toxicômanos e degenerados, constituindo um quadro assustador para a medicina social, para a educação, para os sociólogos, está atestando que o homem moderno vem pagando terrível tributo pelo progresso tecnológico de sua própria criação.

Do quadro aterrador que representa a humanidade desajustada em relação a si mesma, diz Maurice de Fleury ("Introdução à Medicina do Espírito", José Olímpio Ed., Rio): "Neurastenia, que não é senão o esgotamento organizado, é a neurose inicial, a mãe da degenerescência hereditária. Filiação pouco tranqüilizadora, se computarmos o número enorme de neurastênicos, o número ainda maior de fatigados na sociedade de hoje. Muitos resistem; muitos resistirão por longo tempo, mas o mal se difunde com notória rapidez... A energia da sociedade moderna afrouxa. Encarecemos resolutamente os meios de conservá-la, de lhe restituir sua elasticidade e vigor". A sociedade contemporânea, em si mesma, está fatigada. Está fatigada mas seu ritmo agitado aumenta cada dia. Está aumentando trágica e imprevisivelmente (1).

Que fatores são responsáveis pela fadiga epidêmica no homem moderno?

---

(1) Em "Yoga para Nervosos" damos profundidade maior ao assunto.

Desde seus primeiros anos de vida, as crianças se vêem mergulhadas em atmosfera psicocultural nitidamente dopante. A agitação dos adultos sem paz, o rádio, a televisão, o cinema, a dificuldade de exercitar os músculos e de dar escape socializado à natural energia de que dispõe, estudos muito mais sérios, mais extensos e mais exigidos, tudo isto concorre para enervar as crianças, que engolem o jantar, sob a expectativa de que o mocinho da televisão consiga logo furar a barriga do bandido.

Na adolescência, as coisas se complicam quando despontam o pensamento lógico, a ânsia de independência, a luta contra as tutelas e contra as regras e proibições, e principalmente a inquietação sexual, em muito exacerbadas por filmes e literatura de natureza eróticas. É a fase dramática, mas que a maioria consegue vencer.

No homem maduro, com o advento das responsabilidades de cidadão, cônjuge, pai, profissional e religioso, as tensões aumentam. O êxito financeiro e profissional passa a cavalgar o homem, usando as esporas da ambição e o chicote da competição para fazê-lo dar o máximo, visando a juntar o máximo. Crescer, adquirir poder, posição, renome, tomam conta da vida da maioria dos homens e mulheres. Quando a profissão é humilde e sem possibilidades de promoções, as ondas reivindicativas o engolfam e a coisa dá no mesmo.

No lar, os problemas aumentam cada dia. Empregadas domésticas escasseiam enquanto sobem os preços, agravando o trabalho com a preocupação. Ao fim do dia, a dona-de-casa, quando é apenas dona-de-casa, sente-se realmente cansada e tensa.

Este formidável e moderno instrumento que dinamiza a indústria e o comércio e que se chama publicidade tem como principal objetivo "criar necessidades novas". Novos modelos de automóvel ou televisão fazem-se necessidades que muitos passam a julgar indispensáveis, exigindo esforços financeiros, que se traduzem em sobrecarga para o escravo-corpo e tensão nervosa estafante. O chefe da família precisa arranjar outras fontes de renda a fim de levar para dentro de casa o que a *aquisitite* de seus filhos e esposa dele exigem. De tal forma as coisas se passam que cada dia ganha-se mais para comprar cada vez mais aquilo que é cada vez menos necessário.

Relativamente ao trabalho, tanto se fatigam com ele o pobre operário como o magnata seu patrão, não se podendo dizer qual deles é o mais indigente de felicidade: se o operário, mergulhado em trabalho monótono e cheio de dificuldades orçamentárias, ou se o rico industrial, que afundado no estofo colorido do cadilaque esconde os dramas que lhe amarguram a alma e fatigam o corpo, que não o

deixam dormir, que o trazem sempre sob a angustiante espera de maus negócios e as desilusões que o dinheiro não consegue disfarçar. O operário sofre no transporte apertado, sacudido e incômodo. O ricaço não dorme bem, pensando na insegurança da política financeira e na ameaça de greve.

É nos divertimentos que a maioria busca um lenitivo para seu permanente estado de fadiga e tensão. Pensando que nas noitadas de boates com penumbra, uísques, cigarros e outros excessos, vencem o tédio onipresente e onipotente, excitam-se e se fatigam mais. Nos cinemas e teatros o que consegue colher é mais excitamento, porquanto as histórias leves ou humorísticas caíram de moda, geralmente cedendo lugar a dramalhões de suspense ou de mórbido erotismo, tratando de quadros de patologia sexual e social. Vivendo por indução as mesmas emoções dos personagens, saem do cinema mais intoxicados do que quando entraram e, para não passarem por não entendidos em "realismo" (?!), tratam de concordar que viram uma obra-prima.

As festinhas, os coquetéis que se repetem monótona e tiranicamente, são outras tantas oportunidades de estafar o indivíduo moderno. É grande o desgaste nervoso dos freqüentadores assíduos de reuniões sociais, não somente pelo álcool, o fumo e as frituras, mas também pela tensão necessária a aparentar naturalidade, frescor, elegância, serenidade e cortesia. É imenso o exército de mulheres modernas que, aos pés da deusa vaidade, sacrificam muito do que têm de melhor. Algumas chegam a sacrificar seus nervos e até os filhos, com o fim de conquistar a imensa "glória" de uma citaçãozinha na coluna social.

Enfim, excitações, anseios, preocupações (a maioria destas sem fundamento) fatigam muito mais do que o próprio trabalho. Às preocupações de ordem pessoal somam-se as de ordem internacional, porque vivemos num mundo em permanente estado pré-bélico com uma hecatombe completamente montada em narizes de foguetes intercontinentais, à espera de que dedos nervosos calquem botões. Vivemos em um mundo sacudido de ideologias, de ondas altistas, de terrorismos, de fantasmas de toda natureza, que os cabeçalhos da imprensa realçam, castigando os nervos tensos de bilhões de seres humanos.

Esse é o mundo que fatiga todo aquele que não encontrou como defender-se.

Você está aprendendo a melhor profilaxia e a melhor terapêutica contra a fadiga: o Yoga.

O QUE É FADIGA

Nossos órgãos são feitos de tecidos e estes formados de bilhões de células, verdadeiras microvidas em atividade própria, nutrindo-se para poder trabalhar e rejeitando escórias resultantes dessa nutrição. Em regime normal de trabalho, os elementos nutritivos lhes chegam a contento e os dejetos igualmente são removidos a contento. No entanto, quando a atividade é intensa, repetida, febril, não há como possa a célula, por um lado, alimentar-se e por outro purificar-se das toxinas. O alimento falta enquanto as toxinas sobram, envenenando-a e portanto, aos tecidos, aos órgãos e conseqüentemente ao organismo. Isto é fadiga, dizem os fisiologistas. Fadiga é, como se vê, um caso de desnutrição associada à intoxicação celular.

A ciência yogui não se contenta apenas com esta explicação, tomando a fadiga como fenômeno *prânico,* isto é, energético.

A energia nervosa de nosso corpo é utilizada, em parte para o funcionamento fisiológico e em parte para as atividades externas. Não há pequeno movimento do estômago, piscar de olho, contração da bexiga que se faça sem a energia nervosa. Toda a complexa engrenagem das vísceras, vasos, glândulas, trabalha graças a tal energia. Da mesma forma, as atividades externas como escrever, andar, transportar, enfim todo trabalho dos músculos estriados se processa à custa da força nervosa. A energia que o homem não chega a consumir nem num plano nem noutro fica então armazenada em acumuladores do corpo.

São de duas ordens os ditos acumuladores, diz C. Kerneiz ("Activité et Repos"; Éditions Jules Tallandier, Paris): "Há de início os *acumuladores* no sentido que se dá ao termo em eletricidade, quer dizer de combinações químicas pouco estáveis que, decompondo-se, liberam a energia absorvida em sua composição. As gorduras orgânicas são deste tipo; elas representam o principal "estoque de segurança" de nossa vida fisiológica. O glicogênio, produzido pelo fígado, tem papel análogo.

"Há também os condensadores, comparáveis à garrafa de Leyde, que sem nenhuma combinação química, armazenam cargas de eletricidade.

"Infelizmente esta condensação da energia nervosa é ainda mal conhecida senão totalmente desconhecida pela ciência moderna. Temos portanto que recorrer às luzes dos velhos mestres do Yoga."

Tais condensadores são os *chakras* ou rodas, que no corpo sutil rmazenam o *prâna* ou força vital que nos sustenta.

Falando em linguagem yogui, podemos dizer que a exorbitância, por um lado, e o insuficiente carregamento dos *chakras,* por outro, é que caracterizam a fadiga. Um corpo fatigado é, portanto, um corpo insuficientemente nutrido de *prâna,* parcamente pranificado.

YOGA, O MELHOR DOS DESFATIGANTES

O verdadeiro remédio contra a fadiga não consiste em criar condições para não senti-la. Ao contrário, tudo que concorrer para apenas disfarçar a sensação de fadiga fatalmente determinará maior gravidade ao problema. Quando há fadiga, melhor é que seja claramente sentida, para que mais prontamente seja tratada. Os excitantes que iludem com a sensação de força e vigor, cremos que já foram por nós denunciados como verdadeiros flagelos. Além de agravar a fadiga por serem todos eles de natureza tóxica, acostumando o organismo, passam a ser por este reclamados em doses cada vez maiores, isto é, viciam ou criam "dependência". O mesmo aconteçe com os chamados tranqüilizantes, barbitúricos, sedativos, aplicados nos casos em que o fatigado crônico se apresenta agitado. Estes, com o tempo, tornam-se verdadeiras obsessões para sua vítima, que de seu uso fica escravo, isto é, dependente.

Os tratamentos à base de hormônios industriais são mais aconselháveis do que os anteriores, mas, sendo artificiais, são menos desejáveis do que a terapêutica yogui.

O treinamento, que consiste em aperfeiçoar a execução de determinado trabalho, também tem sido utilizado para criar condições de maior resistência à fadiga. É um meio muito mais natural e isento dos prejuízos próprios dos primeiros acima referidos. Sua eficiência se circunscreve porém a atividades específicas. Não se destinam a diminuir a fatigabilidade geral.

O regime yogui não só é todo natural, isto é, completamente isento do uso de droga de qualquer natureza, como também, não tendo nenhuma contra-indicação ou risco, além de servir para desfatigar, cria condições de resistência à fadiga.

As âsanas são desfatigantes e ao mesmo tempo revigorantes. Desfatigantes porque: aumentam o fluxo de sangue arterial a todas as partes; incrementam as funções excretoras que livram os tecidos de suas toxinas; vitalizam órgãos e glândulas; principalmente porque restauram a normalidade de órgão como o hipotálamo, e as glândulas hipófise e supra-renais encarregadas da regulação neuro-hormonal sadia. Quem sentir fadiga nervosa depois de prolon-

gado trabalho intelectual, execute uma das poses invertidas, principalmente a "vertical sobre a cabeça" e logo verá que alívio, que recuperação rápida... Como vimos, em tais posições invertidas, as glândulas da cabeça recebem enérgica irrigação. Não só elas, mas o próprio hipotálamo e a tireóide são fundamente beneficiados. Ora, que precisa mais ser dito como explicação da poderosa ação desfatigente de tais âsanas? Convém lembrar que se, como o próprio nome Hatha Yoga indica, o equilíbrio do vago-simpático é um dos seus objetivos, quem pratica Yoga não pode cair vítima do esgotamento, que, como vimos, consiste na distonia dessa parte importante de nosso sistema nervoso. As âsanas fortalecem o sistema endócrino inteiro. Como elas, os *chakras* são trabalhados e é por isso que são não somente desfatigantes, mas também concorrem para aumentar a infatigabilidade.

Os diversos exercícios de *pranayama* ou respiração, consistindo essencialmente em carregar os condensadores de energia, os *chakras,* constituem, sem dúvida, o mais eficaz recurso para fortalecer o homem contra o cansaço, atribuindo-lhe resistência extraordinária que faz admiração e inveja.

A apreensão, dominante no mundo moderno, tem mais poder de fatigar do que propriamente o trabalho. Já o sabemos. Tudo que concorrer portanto para tranqüilizar o homem, tornando-o imune à atmosfera excitante e psiquicamente envenenada que o cerca, constituirá excelente terapêutica. É ainda a virtude pacificadora, tranqüilizante, sedativa e relaxante do Yoga que o recomenda como solução completa na luta contra a fadiga e a tensão. A atitude mental e a filosofia de vida de um yoguin lhe servem de escudo contra a degringolada psíquica do homem civilizado. Formam seu escudo contra a ansiedade e a angústia onipresentes.

Até a alimentação do yoguin, isenta de toxinas e de excitantes, dosada e escolhida, não agrava o trabalho de nenhuma das vísceras, e portanto não concorre para sobrecarregar o corpo. Por outro lado, rica de valores nutritivos, mantém o corpo hígido.

Pelo exposto, fica demonstrado que o regime yogue como um todo, pode salvar o homem deste dragão devorador da felicidade — a fadiga.

TÉCNICAS

O repouso pode ser alcançado por três maneiras:
— mudança de atividade;

— sono profundo;
— relaxamento.

A) *Mudança de atividade*

Trocar uma atividade por outra é uma forma aconselhável, em todas as circunstâncias. O estudante que está com a cabeça pegando fogo depois de uma hora de raciocínio matemático só terá a lucrar se deixar de lado os livros e der uma volta de bicicleta. Um intelectual, que passa a semana toda usando o cérebro, logrará excelente recuperação numa partida de tênis.

Conta-se que um matemático se achava recostado na grama debaixo de acolhedora árvore, quando foi sacudido de seu alheamento pelo jardineiro que lhe indagava.

— Então, Doutor, está descansando?

— Não, — respondeu o matemático, — estou trabalhando.

Resolvido o problema que o empolgava, apanhou uma enxada e começou a cavar o canteiro. Novamente o jardineiro puxa conversa:

— O Doutor agora está trabalhando, não é?

— Não, — atende o sábio, — agora estou descansando.

O jardineiro afastou-se perplexo.

Cansa-se muito menos quem sabe disciplinar sua atividade, variando-a, intercalando-a com instantes de meditação e divertimento sadios.

Naturalmente que a mudança de atividade deve ser mudança mesmo. Pretendo com isso dizer que um calculista não consegue nenhum repouso se após ativo trabalho intelectual inicia uma partida de xadrez.

B) *Sono profundo*

É coisa comum na vida muitas pessoas acordarem mais cansadas do que quando foram deitar-se. O corpo doído e a sensação de ter sido surrado durante o sono indicam que a noite foi tempo perdido e que a fadiga persiste ou aumentou. Se a fadiga não aumentou, a irritação sim. Irritação e desânimo por perceber que a fadiga se agrava e ameaça um colapso total na resistência.

Efetivamente, o indivíduo com os nervos demasiado sobrecarregados leva para o leito um estado de tensão muscular e nervosa que, ou o impede de adormecer, ou o mergulha num estado de semi-sonam-

bulismo que lhe agita todo o corpo e a mente, durante aquelas horas que deviam ser de recuperação. Em casos muito rebeldes os médicos recorrem a tranqüilizantes, como recurso de emergência, a fim de induzir o doente a um estado de sono, sem o qual provavelmente o ciclo vicioso formado pela fadiga e a impossibilidade de dormir poderia conduzir a condições extremamente perigosas.

Mesmo entre pessoas sadìas, sono profundo e reparador não é entretanto caso freqüente. A sensação de ter dormido mal e a insônia infelizmente maltratam grande número delas. Tais pessoas naturalmente anseiam por melhores hábitos de dormir.

A insônia pode freqüentes vezes resultar de simples condicionamento; mero hábito. Todo o organismo está preparado para, em determinada hora, despertar. A hora tanto pode ser no início, como no meio ou fim da noite. A pessoa parece até que engoliu um despertador e, ao deitar, diz para si mesma, com uma convicção inabalável: "Já sei, àquela horinha, a maldita insônia vai-me torturar". Dito e feito: as coisas se passam sob a batuta potente do subconsciente e a pessoa auto-sugestionada infalivelmente desperta.

É o mesmo mecanismo que faz com que consigamos acordar à hora previamente determinada, sem o concurso de outro despertador que este, o do subconsciente.

A auto-sugestão, que trabalha em prejuízo do insone, felizmente pode trabalhar em seu favor. Para tanto, só é preciso adquirir o poder de, voluntariamente, modificar o teor da sugestão. A pessoa deprimida, amedrontada, apreensiva, não podendo controlar seu pensamento, cai presa de sugestões de igual teor, isto é, aquelas que a conduzirão à insônia, ao nervosismo, à fadiga...

Chegada a hora subconscientemente aprazada, a insônia ataca e, quanto mais se sente incapaz de dormir, mais o insone se irrita e amedronta. Daí por diante, já não dorme porque o medo e a irritação não permitem...

Como vencer a insônia e dormir melhor?

a) Criar condicionamentos que conduzam ao sono profundo e absolutamente tranqüilo, alimentando, para isto, auto-sugestão positiva. "Vou dormir muito bem, sem sonhos e quieto. Acordarei totalmente repousado. Minha noite será gostosa e útil." São pensamentos que nos devem envolver, enquanto lentamente e muito calmos vamos arrumando o leito e preparando todo o organismo para dormir. Ao deitarmo-nos, devemos levar na mente a convicção de que o mero contato com o leito nos fará amolecer, cerrar os olhos e "apagar".

b) Se acontecer que a determinada hora nos vejamos acordados, devemos evitar exatamente o que em geral se faz, que é aborrecer-nos; ter medo de ficar "assim" o resto da noite; imaginar que aquelas horas perdidas vão enfraquecer o organismo; invejar as outras pessoas felizes que, na mesma hora, repousam; admitir que "amanhã vai acontecer o mesmo"... O melhor é aceitar a situação e tratar de aproveitá-la da melhor maneira: relaxar os músculos e acalmar-se; manter-se convencido de que aquilo não passa de incidente sem importância, que, dentro de alguns minutos terá cessado; aninhar os pensamentos mais límpidos e elevados; treinar essa coisa sublime que é amar universalmente tudo que existe; praticar *pratyahara,* isto é desligar os sentidos.

c) Há certos detalhes ambientais condizentes com o bom dormir a que o yoguin não deixa de atender: 1) Levando em conta as linhas eletromagnéticas que vivificam o globo terrestre, trata de deitar-se com a cabeça voltada para o norte e com os pés para o sul ou, em segunda preferência, com a cabeça apontando para o oriente. As orientações opostas a estas, contrariando aquele fenômeno, criam condições perturbadoras para o repouso noturno. 2) Dorme, tanto quanto as condições o permitam ou inteiramente despido ou com a indumentária mais reduzida possível, o que evita que a roupa de dormir, enrodilhada ou repuxada, passe a incomodar. 3) Levando em conta a conveniência de arejamento perfeito, dorme de janela aberta, respeitando, no entanto, as limitações meteorológicas ou a curiosidade de vizinhos. 4) Evita, antes de recolher-se, a prática de âsanas ou *pranayamas* que impliquem excitamento ou aumento da energia psicovital. 5) Ao acabar de escovar os dentes, bebe lentamente um bom copo de água cristalina (1), convencido de seu poder sedativo e não esquece de banhar em água fria as pernas do joelho para baixo, ótimo remédio para uma noite agradável de sono perfeito. 6) Prefere o yoguin um leito consistente mas cômodo.

d) A prática diária de Yoga, harmonizando fisiológica e psiquicamente o indivíduo, por si só assegura excelente repouso noturno. As correntes *Ha* e *Tha* em equilíbrio, as funções orgânicas perfeitas, a mente disciplinada e as emoções assentadas não cedem vez à insônia ou ao mau dormir. Ao contrário, propiciam o sono profundo, sem sonhos, no qual corpo e alma, como em *pralaya,* quase se extinguem. Há porém algumas práticas específicas no combate à insônia.

---

(1) **Pela manhã, encha de água uma garrafa azul, cujo gargalo deve ficar protegido por uma gaze. Ponha a garrafa num lugar em que durante o dia inteiro receba os raios do sol. À noite, antes de deitar-se, beba um copo de água, que está pranificada.**

Estas são *sarvangâsana, halâsana, bhujangâsana, shalabâsana, paschimotanâsana e shavâsana.* Reservamos o capítulo seguinte para tratar da mais importante das técnicas: o relaxamento.

SHAVÂSANA (E6). RELAXAMENTO

Tivemos ocasião de ver que a atividade vegetativa se processa sem paradas. As várias partes do sistema nervoso autônomo ou vago-simpático não se detêm, mesmo quando nos achamos em sono profundo. Respiração, digestão, circulação prosseguem enquanto há vida. O mesmo não acontece porém com nossa atividade externa. Não há repouso completo sem que ela não diminua até desaparecer. Assim entendido, podemos dizer que, no mais completo repouso, a atividade externa não existe totalmente e a interna (vegetativa) se reduz ao mínimo, podendo chegar a um ponto de quase completa quietude. Concomitantemente, a própria atividade mental (*vrittis*) tende à extinção. Tal estado é chamado de relaxação profunda. Precedendo o estudo de sua técnica, convém alguns comentários e esclarecimentos.

Qualquer movimento que façamos consiste, em última análise, de um impulso nervoso contraindo um músculo. O natural seria que, cessado o movimento, a contração muscular automaticamente também se desfizesse. Tal não acontece, entretanto. Infelizmente quase vivemos num estado permanente de tensão. É assim que, dedos crispados, lábios apertados, face enrugada, músculos duros, quase todos vivemos em estado de alerta, como pressentindo súbita agressão. Preocupações, conflitos íntimos, ansiedades, medo, finalmente uma variedade de estados psíquicos tensores tomam conta de cada indivíduo, transformando-o numa pilha de nervosismo.

O hipertenso encontra-se como que engatilhado para reagir ao menor estímulo, seja este mecânico, físico, afetivo ou representativo. Nele, o diencéfalo, vigilante, sensível, agitado, intranqüilo, mantém-se como sentinela em posto avançado reagindo a tudo e solicitado a todo instante. Qualquer representação psíquica se expressa nos músculos, nas glândulas, nas vísceras, na pele, no corpo inteiro, enfim. Tal estado tensional normalmente escapa à consciência. O homem comum vive com seus músculos contraídos, esteja em atividade ou repouso, desgastando importante parcela de energia, mas não se apercebe. É vítima permanente de um estado pré-emocional, sujeito, por isso mesmo, a várias enfermidades psicossomáticas. Irritado. Instável. Fatigado.

É certo que determinados estados mentais geram o que se chama emoção, isto é, uma reação fisiológica perturbadora e generalizada,

com movimentação muscular, descargas hormonais e atividade visceral anômala. Não é menos verdadeira a recíproca, isto é, que determinados movimentos musculares e fenômenos viscerais e humorais induzem a movimentos, estados ou fenômenos psíquicos afins. Isto acontece em tal medida que a ciência ainda não resolveu definitivamente se as pessoas tremem por que têm medo ou se, ao contrário, sentem medo porque percebem que estão tremendo.

Infere-se do exposto que quem está sob tensão tanto é presa fácil de sintomas caóticos de natureza orgânica como de natureza psíquica. Adoece simultaneamente do corpo e da mente. Tal fato representa inestimável recurso da terapêutica psicossomática, pois possibilita restabelecer a saúde removendo a causa de tais enfermidades, isto é, a tensão. Afrouxar tensões é remédio contra fadiga e contra inúmeros distúrbios orgânicos e psíquicos.

Chama-se relaxamento o estado diametralmente oposto à tensão; ou seja, a ausência de todas as contrações. Estando os músculos relaxados, os nervos que os comandam não transmitem mensagem alguma. Inativos, como fios elétricos desligados, não recebem nem deixam passar corrente, permitindo o repouso dos centros. Assim é que não pode haver reflexo nervoso numa parte do corpo onde o relaxamento se fez, da mesma forma que é impossível ouvir o rádio que esteja desligado.

Hoje é muito comum que, ao invés de drogas e injeções, o médico recomende: *relaxe!* Para fatigados, neuróticos, psicóticos, aflitos, cardíacos, tuberculosos, dispépticos, convalescentes o relaxamento tem sido receitado.

Parece bem simples *tomar tal remédio*. Parece mesmo muito mais fácil relaxar do que tomar certas poções abomináveis. Mas as aparências enganam.

Sem longo e paciente treinamento ninguém consegue relaxar-se. Digo isto para que o neófito de boa vontade não se deixe vencer pelo desânimo diante dos obstáculos que vai encontrar. A prática conjugada dos outros elementos essenciais do Yoga facilitará sensivelmente a conquista do objetivo. Na realização das âsanas, bem se viu, o praticante aciona apenas a musculatura imediatamente relacionada com os movimentos, enquanto os músculos restantes se mantêm relaxados. Por outro lado, a atitude mental disciplinadora das emoções, a alimentação sadia, a respiração tranqüilizadora se conjugam para facilitar o estado de relaxamento. Isto é o que adiante veremos.

a) *Efeitos físico-mentais.* — Cremos de interesse inventariar os efeitos psicossomáticos que o relaxamento profundo e consciente oferece aos que o praticam diariamente.

Propicia recuperação rápida e completa da fadiga de qualquer espécie; cura transtornos fisiológicos produzidos pelo trabalho excessivo e pela tensão; harmoniza os processos mentais, reduzindo a atividade febricitante dos *vrittis* (ondas mentais); limpa os entraves de natureza tensional; faz a irrigação sangüínea completamente livre e deliciosamente regeneradora em todo o corpo; vivifica-o em todos os seus recônditos; aumenta a energia prânica e mental; diminui a sensibilidade à dor; embeleza o rosto com as cores da saúde e com a expressão serena e mística da alma emancipada; enriquece, acalma e aprofunda a vida efetiva; favorece a autognose, isto é, o conhecimento do Eu, verdadeiro "abre-te sésamo", que faculta realizações transcendentes na ascese yogue.

Os efeitos somáticos e psíquicos, cientificamente verificados, são estes:

- Redução acentuada no consumo do oxigênio (O^2), isto é, queda no metabolismo basal. Em outras palavras, redução da necessidade de respirar, que representa a salvação para os asmáticos em crise. Em relaxamento profundo, o praticante se aproxima do estado chamado *kewala kumbhaka*, quando os pulmões cessam, e parece que entra numa agradável, serena e venturosa vida plena auto-suficiente.
- O eletrocardiograma registra acentuada redução no ritmo do coração, bem maior do que a que o estado de sono comum produz. É a salvação para as crises chamadas cardíacas. Por isto o *relax* é recomendado a todos que sofrem não somente do coração, mas também das coronárias.
- A resistência galvânica da pele (RGP) aumenta. Este fator (RGP) é medido por um aparelho chamado "detetor de mentira", utilizado em investigações policiais. Quando o suposto criminoso nega a autoria do crime, automática e incontrolavelmente a pele se umedece com suor e então oferece menor resistência à passagem de uma corrente elétrica, e isto, que se deve à tensão psicossomática, denuncia sua mentira. Na pessoa relaxada, sem tensão, a pele está seca e dificulta a passagem da corrente. O aumento de resistência, observado numa pessoa relaxada, é bem maior do que quando ela dorme sono comum. Isto revela que a prática do *relax* nos torna menos irritáveis e a salvo de emoções e fatores estressores ambientais (ruídos, agitações, agressões...)

- Em 1969, Pittis, F.N., em "The Biochemistry of Anxiety", demonstrou que um aumento de concentração de íons de lactato no sangue gera ansiedade. Os estados de *relax* profundo reduzem tal concentração e, esta é mais uma forma de compreender os milagrosos poderes tranqüilizantes (psicolépticos) do *relax*.
- A pesquisa científica tem trazido valiosos esclarecimentos sobre os diversos estados de consciência, mediante o eletroencefalógrafo, aparelho eletrônico que mede as freqüências das ondas cerebrais (número de ciclos por segundo). Acima de 14 cic/seg estamos na consciência de acordados (vigília) e emitimos ondas *beta*. Abaixo de 14, chegando até 7 cic/seg, emitimos ondas *alfa*, quando, conforme a queda de freqüência, a consciência atravessa os estados de *sonho desperto*, de *sono leve*, de *relax*, *hipnose* e *meditação*. Enquanto estamos em *estado alfa*, temos nossa mente com maior domínio sobre o corpo, e isto atribui um maior poder curativo e transformador à auto-sugestão.

b) *Posição*. — O melhor lugar para praticar relaxamento é aquele que atender às condições de tranqüilidade, isolamento, e temperatura já descritas para a prática de *âsanas*. A mais adequada posição é chamada *shavâsana* (Foto 81). Consiste em deitar-se de costas sobre o solo ou qualquer superfície dura e forrada, e, para maiores efeitos circulatórios, preferir a tábua yogui (*prânali*). Os braços se derramam pesadamente aos lados do corpo, com as palmas das mãos preferentemente viradas para cima. As pernas molemente chumbadas, estando os pés afastados naturalmente, com os dedos reclinados para fora, graças a seu próprio peso. As costas devem assentar o mais completamente possível sobre o forro. A cabeça em posição natural, como se olhasse para cima, livre de qualquer contração, constrangimento ou esforço. As pessoas que têm cifose (corcunda) devem usar um travesseiro baixo. O queixo não deve estar forçado para cima ou para baixo. É preciso eliminar qualquer desconforto provocado por costuras ou botões da roupa. Os dentes mal se tocam, possibilitando melhor afrouxamento da face. Os lábios semicerrados, sem esforço. A ponta da língua toca discretamente os incisivos. Os olhos fechados, sem forçamento algum. É indispensável que nos sintamos bem, sem qualquer necessidade de mudar a posição.

c) *Técnica*. — Originado no Yoga multimilenar, a medicina e a psiquiatria ocidentais descobriram no relaxamento somatopsíquico preciosa panacéia. Os especialistas ocidentais, levados por um impulso etnocentrista ("nós, os ocidentais, é que descobrimos isto!") trataram de "criar" suas próprias técnicas. Na opinião de Ajuriaguerra

e Garcia Badaracco, os resultados são os mesmos, independendo das técnicas empregadas para relaxar. Às de Edmund Jacobson consistem em *tomar consciência do estado de tensão e de relaxamento* em determinado grupo muscular. Schultz, em seu "treinamento autógeno", não diferindo muito das técnicas originais yoguis, ensina a atingir o *relax* via psíquica, *pela imaginação do estado a que se pretende chegar.*

A técnica que agora vamos descrever é a que temos aplicado durante quinze anos na Academia Hermógenes e já ensinada em "Yoga para Nervosos". Tem se mostrado bastante eficiente, e é facílima.

1. Estando na posição já descrita, mantenha imobilidade profunda, prolongada e total. Não ceda à vontade de coçar-se, de engolir em seco, de mexer com os dedos ou artelhos. Enquanto a tensão ainda prevalecer, você vai achar isto difícil. Não desanime. Não se irrite. Mas tente. Tenha confiança em que, pouco a pouco, vai ficar como se "não tivesse um corpo" ou como se o corpo estivesse distante, fora de seu alcance, paradinho.

2. Agora cuide de sua atitude psicológica. O que você quer é aliviar problemas, aflições, conflitos, ansiedades, sintomas desagradáveis, fobias... Pois bem, isto vai acontecer, mas, para tanto você deve largar-se todo, plenamente confiante, nas mãos do Onipresente. Você já sabe que deixando tudo com Ele, Ele dá conta. Esqueça o que quer vencer — doença, angústia,... Só se lembre de que Deus, que é Consciência e Onipotência, *sabe* o que lhe convém, *sabe* aquilo de que você necessita, e *pode* curar, libertar, transformar você. Esteja certo de que, terminada a prática, você será uma criatura nova, muito mais próxima da Perfeição, que Deus é e que você, também, sendo Deus, não pode deixar de Ser. Confie-se total, absoluta, irrestrita, incondicional e irreversivelmente a Deus, que há de recompor a homeostase psicofísica, livrando-o de sintomas, insuficiências, desconfortos, fobias, e imperfeições psicossomáticas. Entregue-se ao Onipresente, com a mesma atitude com que uma criancinha se larga gostosamente nos braços da mãe. Sinta-se assim.

3. Cuide, a seguir, de tornar-se testemunha de sua respiração. Eu disse *testemunha*, isto é, aquele que observa sem interferir, sem participar. Assista, passiva, mas atentamente, o ir e vir do alento. *Agora o ar entra! Agora sai!* Você vai admirar-se de *ver* sua respiração tornar-se harmoniosa, suave, desembaraçada, ritmada, fininha, discreta, quase nenhuma... Isto é sinal de que os resultados benéficos já começaram: redução do metabolismo basal, do ritmo e da intensidade cardíaca, e grande paz gostosíssima... Há de chegar

um momento em que você sentirá que sua respiração, de tanto reduzir-se, vai tendendo a suspender. Não se assuste. É assim mesmo, e isto é ótimo. Parabéns! Continue entregando-se a esta agradável sensação de repouso e calma.

4. Daqui por diante você vai acentuar o *relax*. Comece a tomar consciência de suas pernas. Sinta-as. Sinta seu contato com o forro. Perceba o estado dos músculos. Veja se ainda nelas restam áreas tensas. Aproveitando a oportunidade do esvaziamento pulmonar, comece a comandar suas pernas. Diga-lhes com ternura, mas sem vacilação: *Relaxem*! *Afrouxem*! *Fiquem muito pesadas*! *Mais pesadas*! *Amoleçam*! *Desliguem-se*! *Fiquem aí, entregues ao Grande Médico*! Todos os comandos mentais devem coincidir com as expirações.

O que fez com as pernas, siga fazendo com as demais áreas e partes anatômicas: baixo ventre e pélvis; epigástrio (boca do estômago, visando a relaxar o plexo solar, ponto sensível nos hiperemotivos); tórax (especialmente o coração e os pulmões), braços e mãos; pescoço, nuca, face (interna e externamente: lábios, bochechas, olhos, testa...); e estruturas cerebrais (especialmente a zona que parece mais central da cabeça, visando a relaxar o tálamo, o hipotálamo e a hipófise).

5. Volte a reparar em sua respiração. Que maravilha! Tão doce, fina, harmoniosa e quase inexistente! Quanta paz!

6. Depois de ter afrouxado todo o corpo, parte por parte, procure, agora, aprofundar ainda mais o "estado", aplicando o método de Sri Mishra, visando a atingir *yoganidra* (letargia dos tecidos). Para isto, imagine que está conseguindo como que "matar" as diversas partes. Digamos que sejam as pernas. Diga-lhes: *Não estou mais podendo mover minhas pernas. E!as estão ficando cada vez mais pesadas e fogem a meu mando! Estou "aliviado" de minhas pernas! Não as estou mais sentindo!* Continue fazendo o mesmo com as demais partes, até que constate que você, que não é seu corpo, está distante dele.

Quando deixar de sentir o corpo, terá realizado o mais profundo repouso e terá, efetiva e profundamente, permitido que o Onipresente e Onipotente realize o "milagre". Assim a graça de Deus poderá livremente atuar. Você gozará então de paz profunda. Não há palavras para descrever o gozo bendito desta hora sem problema e em união com os planos divinos, o repouso terapêutico, a venturosa aventura do alívio pleno.

7. Use sua imaginação. Crie em sua mente um quadro. É um imenso oceano azul, pleno de paz, de energias curadoras e felicidade. Imagine-se afundando nele e sentindo a alegria imensa de dissol-

ver-se na paz, no silêncio, no poder, na liberdade, na bem-aventurança (*ananda*). Deixe-se assim, esquecido do tempo, do espaço, dos problemas e principalmente da causa de todos os sofrimentos, um *euzinho pessoal*, que nos impedindo de amar, de servir e sentir Deus, nos tem frustrado. Sinta-se entregue, sem reservas, a este estado de *não-eu*. E parabéns pelo que vai acontecer!

8. Para suspender o *relax*: a) Primeiro, assuma a vontade de deixá-lo, para retornar à consciência de vigília, e retomar o corpo, sabendo que agora, depois do *relax*, a consciência e o corpo estão muito mais perfeitos, em paz, saúde, harmonia e poder; b) Recomece os movimentos, mexendo suave e calmamente os dedos das mãos e dos pés, passando a mexer as pernas e os braços, e levando o corpo todo a um gostoso espreguiçamento (e melhor será se acompanhado com bocejo). Estique-se bem; role para um lado e depois para o outro; tome a posição fetal (abraçando os joelhos contra o peito); faça finalmente os mais desinibidos e gratificantes movimentos que expressem euforia; c) Respire três ou quatro vezes profundamente; d) Abra os olhos o mais lentamente possível.

Que tal? Está feliz? Repousado? Sereno?

d) *Observações*:

1. Não se assuste o principiante se sentir uma ou outra sacudidela quando o *relax* já se iniciou. Isto ocorre por conta das tensões ainda existentes. Não dê valor ao aparecimento de certas imagens (caras, cenários, fatos,...), sons, vozes,... Isto não significa poderes paranormais, nem vivências espirituais, ou coisas semelhantes. Não ligue. Tudo vai passar.

2. Procure não precisar de fatores ambientais condicionantes. Quem só se consegue relaxar em ambiente escurinho, silencioso, perfumado com varetas de incenso, embalado por música suave e entorpecente, escutando a voz artificialmente calma de um instrutor ou de um disco, está se deixando hipnotizar, mas não está verdadeiramente relaxando. Em nosso trabalho, na Academia Hermógenes, nada há de condicionamentos. Há luz, ruído normal das adjacências, não queimamos incenso nem embalamos com música, pois pretendemos desenvolver auto-suficiência em cada aluno. Desejamos que cada um seja capaz de relaxar a despeito das condições ambientais adversas, que adquira confiança em si mesmo e em sua "arte de entregar-se ao Divino", que está dentro dele.

3. Em "Yoga para Nervosos" procuramos ensinar técnicas psicossomáticas conducentes à relaxação profunda. Praticadas imediatamente antes de entregar-nos ao *relax*, conseguimos atingir o *estado*

alfa rápida, fácil e eficientemente. Na mesma obra ensinamos outras posições em que podemos relaxar em casos e circunstâncias especiais.

4. Há certas pessoas, que os parapsicólogos denominam sensitivas ou paranormais, que, quando o estado se aprofunda, sentem-se "saindo" do corpo, num fenômeno chamado "desdobramento". Se tal lhe ocorrer, nada de pânico! O domínio do corpo é segura e plenamente recuperado, mediante o comando que se tem ainda sobre a respiração. Basta que você *deseje* tomar uma inspiração um tanto mais profunda. Feita esta, vá aumentando a intensidade respiratória, até conseguir uma respiração completa, e, pronto! o corpo *voltou*. O importante é manter a calma.

e) *Relaxamento parcial.* — É o estado em que, mesmo em atividade física, no trabalho, no divertimento, andando, lendo ou escrevendo, consegue-se manter livres de contração todas as partes do corpo que não estão diretamente interessadas. Ele é praticado, bem o sabemos, nas âsanas.

A quantidade de esforço que sem necessidade se gasta durante um dia de atividade é assombrosa. Quem aprender a observar-se a si mesmo em várias situações de sua lida quotidiana, surpreende-se de quando em quando com os dentes trincados e segurando um livro com uma força tal que parece querer esmagá-lo; perceberá que seus dedos tamborilam na mesa ou rodam a corrente do chaveiro; e, enquanto leva um copo à boca, as pernas ficam rígidas ou os ombros se acham demasiadamente levantados à custa de energia nervosa e muscular. É comum descobrir que as mãos, sem nenhuma finalidade objetiva, se crisparam no braço da cadeira ou que a testa nervosa freqüentemente se enruga.

Destas observações podemos concluir que o relaxamento geral deve ser completado pelo lema: "Poupemos tensões desnecessárias". Devemos fazê-lo não somente como uma "política" desfatigante, mas também no sentido de aumentar o controle emocional, pois, repito, músculo relaxado é escudo contra nervosismo. Se você cultivar zelosamente esta atitude de relaxamento parcial, verá como se põe a salvo da fadiga, da agitação febricitante das ruas, dos pequenos conflitos domésticos, das incompreensões, das decepções profissionais, das injustiças, das malquerenças, da agressividade dos outros, mercê da diminuição da reflexibilidade comum. Cultive o relaxamento em sua vida de relação como meio de desfrutar a sobranceira tranqüilidade de quem vê as coisas de muito alto, sem se deixar envolver emocionalmente.

Em cada coisa que fizer durante o dia, tente descobrir que partes de seu corpo podem ficar relaxadas, sem prejuízo da tarefa que empreende. Verá que muito esforço, muita tensão podem perfeitamente ser economizados, e em proveito da eficiência do que está a fazer. Ao conversar com outra pessoa, tente relaxar principalmente as mãos e os olhos, deixe que seus braços pendam graciosamente aos lados do corpo. Afrouxe o que puder. Ao andar, faça o mesmo. Quando dirigir o automóvel, também. Se começar a sentir uma qualquer apreensão ou ver que vai explodir, revoltado com a lerdeza do tráfego, pode estar certo, suas mãos a esta hora estão quase esmagando o volante. Nesse caso, amoleça as mãos, relaxe as partes que puder, descarregue seu nervosismo, deixe o impulso nervoso escoar-se... Um milagre então acontece: a calma se restabelece prontamente.

Em tudo que fizer em seu dia-a-dia, procure assinalar que partes do corpo podem ficar relaxadas. Você vai descobrir que muitos esforços e tensões são desnecessários e que economizá-lo importa em maior eficiência no agir.

ATITUDE MENTAL

O PSIQUISMO E A SAÚDE

Enxaquecas, enjôos de mar, dores iguais às de úlceras, gases, tonteiras, prisão de ventre, asma, afecções cutâneas, rinites, espasmos, praticamente todas as espécies de sintomas e síndromes podem ser engendrados por certas emoções, sentimentos e pensamentos. Neste caso, são chamadas doenças psicogênicas, isto é, geradas pela mente. A sua incidência é considerável. As estatísticas variam. Algumas dão como 80%, enquanto outras falam em 70% ou 60% os casos de enfermidades de causa psíquica entre os internados em hospitais americanos.

Por não coincidentes, melhor é deixar de lado os números. Cremos no entanto legítimo dizer que em cada duas pessoas doentes, uma pelo menos o é por conta de seu psiquismo desgovernado. A outra terá, provavelmente, seu estado agravado e sua cura retardada pela interferência de estados afetivos como o medo, a preocupação, ansiedade, revolta... Isto ocorre mesmo nas que são vítimas de moléstias geradas por germes ou acidentes.

Foi o mestre Claude Bernard quem anunciou que "o micróbio não é nada, o terreno, sim, é tudo". Efetivamente, cada um de nós, a todo momento, está em contato com micróbios vários. Se tudo dependesse deles, por certo que a mortandade seria terrível e a vida na Terra um problema sério. Entretanto, forças poderosas e uma inteligência infalível neutralizam os ataques dos inimigos. Quando, no entanto, tais defesas caem, a pessoa oferece bom pasto aos germes e se torna facilmente presa da infecção. Essa verdade científica era ensinada no *Ayurveda,* um dos textos sagrados da Índia, mais de 4.000 anos antes de Claude Bernard: *"O que faz eclodir uma enfermidade são miríades de criaturas minúsculas e invisíveis. Agindo juntas, não são outra coisa que o corpo do espírito maligno. Elas não podem*

atacar a não ser aquele que, por si mesmo, abre uma brecha em sua alma..." Além de uma fantástica antecipação do conceito de germes patogênicos, há ainda que destacar desta citação que a vulnerabilidade orgânica é uma conseqüência imediata de um estado psíquico caracterizado como "uma brecha na alma" aberta "por si mesmo".

Assim como uma "brecha na alma" compromete a saúde, gerando ou facilitando a doença, inversamente, uma elevada vida ética e um psiquismo harmonioso, e, principalmente, uma boa dose daquilo que se conhece como fé, têm o poder de *imunizar* ou *curar*.

Desde a infância, aprendi da sabedoria popular nordestina que: "A Deus querer, água fria é meizinha" (1). É isto exatamente o que o fato narrado por Harvey Day comprova. Conta ela que a Condessa Maldouet, graças a uma receita prescrita por famoso médico, tornou-se uma nova pessoa, rica de saúde e de frescor juvenil. A seu conselho, bom número de amigas obtiveram os mesmos resultados. A miraculosa fórmula está ao alcance do leitor interessado:

Aqua fontis	68
Aedem repetita	17
Aquadistilata	5
Nil aliud	9,4
Iteran ajusdem	0,6
Total	100,0

E, para maior facilidade, ei-la em português:

Água da fonte	68
Repita o anterior	17
Água destilada	5
Nada mais	9,4
Como o anterior	0,6
Total	100,0

Em realidade, não há farmacoterapia, cirurgia, radioterapia, massagem, dietoterapia, não há forma de tratamento que dispense a contribuição da psicoterapia. É tão importante o papel do psiquismo na cura de várias enfermidades, que em muitas delas não há outro remédio a não ser uma eficiente sugestão ou uma catarse psicana-

(1) Meizinha é um brasileirismo do Nordeste e quer dizer remédio.

lítica. O médico do século passado, dispondo de escassos recursos tanto para descobrir o que tinha o paciente como para medicá-lo, muitas curas realizava administrando drogas que nada tinham a ver com a doença.

Atualmente esse fenômeno acha-se submetido à experimentação, em vários hospitais de universidades americanas. Metade das vítimas de um mesmo mal é tratada com a medicação tática para o caso; os outros recebem apenas *placebos,* isto é, pílulas, comprimidos, líquidos e injeções de tamanhos e cores várias, com aparência sugestiva e "alto preço" mas quimicamente inócuos. Essas *pílulas de coisa nenhuma* têm-se mostrado iguais à morfina e à codeína no alívio de dores pós-operatórias. Produzem o mesmo efeito dos medicamentos atualmente utilizados para atenuar a mais cruciante de todas as dores, a de angina do peito. Valem pelos barbitúricos mais enérgicos. Enfim, têm mostrado versatilidade e eficácia assombrosas.

O médico moderno, conhecedor desses fatos, não se atém somente ao tratamento de um fígado, vesícula ou pele do doente. Cuida do homem inteiro, sem perder de vista jamais a unidade psicossomática que ele é. Ele bem sabe que, a menos que feche "a brecha da alma" de seus doentes, não conseguirá resultados totalmente confortadores. Já se foi o tempo em que a ciência punha os olhos apenas na doença. Agora já não é uma flebite, gastrite, tuberculose, úlcera etc , o objeto de seus cuidados. Agora, diz-se, não há doenças, e sim doentes... O bom médico de nossos dias, além de sua maleta de medicamentos, leva ao paciente sua simpatia, sua amizade, boas palavras, sorrisos de confiança e uma aura luminosamente encorajadora.

Ao estudarmos os sistemas nervoso e endócrino, tivemos oportunidade de ressaltar o fato de que emoções como o ódio, ressentimento, inveja, revolta, desânimo, pessimismo, provocam reações nervosas e hormonais da mesma natureza e intensidade que aquelas desencadeadas quando o organismo se vê em luta contra uma infecção. Vimos como a pituitária, as supra-renais, o hipotálamo etc , respondendo a emoções negativas como a ansiedade, o temor, a nostalgia, a autopiedade, o tédio, fazem baixar a vitalidade e a resistência. Igualmente compreendemos como o amor, a bondade, o perdão, a simpatia, a alegria e o otimismo estimulam os processos vitais e fortalecem as defesas orgânicas contra a ação de agentes patogênicos.

Além de explicar tais fenômenos em termos de fisiologia, o Yoga os considera sob um ângulo, que lhe é exclusivo: o *prânico*. Vimos como o corpo *prânico,* verdadeiro intermediário entre a materialidade

do corpo e imaterialidade do espírito, tem sua fisiologia especial. Sob esse ponto de vista, a saúde reside na perfeita e harmônica circulação das energias *Ha* (*sol*) e *Tha* (*lua*) através dos nervos imateriais chamados *naddis* e de sua perfeita acumulação nos *chakras*. Um fluxo regular, desobstruído, através de *naddis* limpos, um armazenamento energético sem insuficiências ou desgaste demasiados são as condições prânicas para ter-se saúde.

Paradoxal que pareça, não obstante seu poder infinito, o *prâna* é submisso aos influxos de um pensamento forte, claro e concentrado e mesmo, e principalmente, à imaginação. Quando o pensamento se concentra, ele também se condensa. Quando, porém, o pensamento é desconexo, frouxo e difluente, o *prâna* igualmente se espraia, infecundo. Tal é o caso do homem chamado normal. Mediante as práticas yogues, o pensamento se educa, se fortalece e assume o comando do "gênio da lâmpada": o *prâna*.

Do exposto, podemos portanto concluir que não há remédio ou terapia que se possa comprar com o *pensar, sentir, desejar e praticar o bem*.

O PROBLEMA ÉTICO

Que é o bem?

O conceito de bem, objeto de controvérsias aparentemente irreconciliáveis, tem dado origem a doutrinas diversas, interessando moralistas de todo o mundo e de todas as épocas. À primeira vista, não parece difícil dizer o que é o bem e o que é o mal. No entanto, à luz de meditações mais profundas, a simplicidade da questão se transforma em complexidade e o problema se apresenta confuso, refratário mesmo a uma solução definitiva e universal. Para uns o bem depende da utilidade que compense a quem o pratique. Outros fazem o conceito de bem decorrer do interesse coletivo. Outros acham que o bem é o fim último e transcendente do homem... Assim, surgiram escolas e escolas e entre elas a da relatividade da moral, segundo a qual o que para um grupo humano é valorizado como o bem, para um outro de cultura diferente aquele "bem" até pode chegar a ser conceituado como o "mal". O "bem" para um ladrão é roubar — diferente, portanto, do daquele que foi roubado. O perspicaz Sakini, personagem simpaticíssimo, da peça teatral "Casa de Chá do Luar de Agosto", em poucas palavras inteligentes e simples, formula a relatividade da moral. Foi mais ou menos assim que se expressou: "Na América,

mulher nua no parque, imoral; mulher nua em salão de pintura, não imoral. No Japão, mulher nua em quadro, imoral; mulher nua no parque, não imoral. Portanto, pornografia é questão de geografia".

Será assim mesmo? Não haverá um critério absoluto para dizer o que é o bem e o que é o mal?

Vários códigos venerandos, em geral de origem divina, têm sido dados a povos diversos, podendo-se neles distinguir a intenção do legislador de dar a seu povo uma organização social tendente a fazê-lo progredir e viver em paz. "Leis do Manu", na Índia milenar, e o "Decálogo", apresentado a Moisés, no Monte Sinai, e destinado aos israelitas e sua descendência, são exemplos de códigos morais. Aquelas leis, no entanto, receberam reinterpretações, complementações e atualizações da parte de mentores também divinos, que, vivendo entre os homens, os fizeram entender melhor a essência dos mandamentos.

Budha, Krishna e Cristo são os mais sublimes exemplos de *enviados* que desempenharam a missão de reconduzir os seres humanos às trilhas cósmicas que levam à Suprema Libertação. Suas vidas exemplares e suas mensagens iluminaram de tal forma aqueles primitivos mandamentos que os fizeram perder a aparência de mera legislação restrita a um povo e a uma época, ressaltando-lhes os princípios eternos e universais, isto é, sua essência, transcendente às condições temporais, culturais, geográficas e etnográficas.

Aqueles que vêem com clareza, sem medo e sem preconceitos, percebem intuitivamente, com perfeita isenção, sem criticismos racionalistas, sem credulidade estúpida, livres de miopia agnóstica, sem o estrabismo de estereotipias mentais, isentos de utilitarismo hipócrita, sem o orgulho deformador, finalmente "aqueles que têm olhos de ver", na mensagem de Jesus, o Cristo, de Krishna e de Gautama, o Budha, encontrarão o critério do Bem Absoluto, que além de quaisquer circunstâncias, liberta o homem de todas as formas de servidões e dos inúmeros e multiformes obstáculos que o detém.

Mestres yogues e místicos ocidentais, com a autoridade de quem experimentou e viu, com a lucidez de quem reflete a Divindade, com o amor universal dos abnegados, com a alegria imensa dos que servem, têm dado à humanidade cósmicas doutrinas, sempre sob forma terna e poética, que atingem fundo os corações.

A moderna ciência, que, com os rigores metodológicos, proporciona as bases à psiquiatria e à higiene mental, não logrou acrescentar qualquer coisa, nem muito menos negou ou corrigiu a sabedoria cósmica do Evangelho de Jesus, do Dhammapada de Budha, dos Upanishads, do Bhagavad Gita... Assim é que todos os que buscam

equilíbrio emocional, lucidez mental, plenitude e paz, terão que atender aos preceitos morais ao mesmo tempo psicoterápicos destas fontes divinas.

Ao tentarem penetrar nos ensinamentos dos Mestres, usando apenas a baça luz da razão, utilizando somente processos mentais de comparação, concluindo, superficial e discursivamente, os eruditos não têm alcançado o fundo luminoso de tais sublimes mensagens. Iludidos pela "letra que mata", não logram beber intuitivamente "o espírito que vivifica". Não entendem que verdades superlógicas somente com a intuição mística se alcançam. Não é com a luz que vem de fora que se pode iluminar tão transcendente objeto de contemplação, mas sim com a luz que vem de dentro, a luz que as trevas não vencem. É preciso que o homem se ilumine a fim de que possa saber por si mesmo.

O observador apressado que perlustra as veredas das mensagens dos Mestres e os textos sagrados, chega a errôneas conclusões que os dividem em seitas, religiões e doutrinas diferentes. Chegam mesmo a entender de modo aberrante os ensinos e as verdades. Estas, mesmo que aceitas, quase sempre permanecem como conhecimentos muito bonitos, mas inexeqüíveis, não conseguindo sequer transformar o comportamento e o mundo interior do crente. Nesse estado, pesam como pedras. Soam como proibições vindas de mentores irascíveis, como lições de instrutor demasiado teórico e verbalista, como ameaças de um punidor oculto e indiferente à fragilidade humana. Parecem metas assaz divorciadas das vulgares possibilidades humanas. Desanimado por não poder tornar-se *tão* perfeito, o caminhante termina por enveredar pela estrada *mais larga* do mal, certo de ser-lhe a *estrada estreita* impraticável.

Sem coragem, sem fé, sem destino, sem esperanças, erra pelos desvios, entregando-se a toda sorte de fraquezas, de fugas, extravagâncias, delinqüência, enfermidade, neurose, conflito, bebedeiras, luxúria. Ansiosamente persegue míticas compensações, excitantes experiências, tomando-as como solução para a grande infelicidade que é o viver sem objetivo, sem explicação, sem paz, sem consolo. Cada vez que peca, mais se compromete com o pecado, como o cavaleiro que tombou do cavalo e que acha mais segurança em fundir-se com a lama. Isto é o que acontece a muitos homens, os quais não conseguem ver que na ética ensinada pelos Grandes Mestres as mensagens de esperança, felicidade, alegria e consolo constituem a sua essência última.

AHAMKARA — O MAL — A DOR

No *Dhammapada,* diz o Budha que "o mal e a dor são idênticos. são os incapazes de ver o sofrimento como um resultado natural da prática do mal que continuam a fazer o mal"; somente o homem virtuoso é feliz, desde que possui aquela felicidade que não lhe pode ser arrebatada.

"Ao nascer, traz o homem duas tendências — uma (*vidya*), que o leva ao caminho da libertação, outra (*avidya*), que o submerge no mundano e na escravidão. No nascimento, as duas tendências se encontram equilibradas como os pratos de uma balança. Enquanto o mundo, de um lado, põe os prazeres e as alegrias mundanas, sobre o outro o Espírito deposita então o encanto de suas promessas. — A balança se inclina do lado de *avidya* se o homem escolheu o mundo — e ele submerge na terra; mas se elege o Espírito, o prato de *vidya* o eleva até Deus" (*Ramakrishna*).

A cada instante, no escritório, na rua, no lar, nos divertimentos, nas reuniões sociais, na conversa com alguém, ao fazermos um negócio, ao ajudarmos ou recebermos ajuda, ao repousarmos, estamos sempre inclinando a balança para um dos lados.

O que principalmente devemos ter como objeto de conhecimento é o nosso *eu,* acompanhando-lhe os movimentos, auscultando-lhe os motivos profundos, descobrindo as artimanhas com que disfarça suas intenções, conhecendo-lhe os anseios misteriosos, numa ininterrupta *auto-análise,* numa incansável pesquisa acerca de *"quem sou eu?"*

Esta busca deve terminar com o discernimento libertador que separa o joio do trigo, o falso eu do *Eu verdadeiro,* a fim de que, renunciando àquele, que é filho de *avydia,* triunfe *este,* que é a própria *vidya.* A libertação ocorrerá quando o eu minúsculo, mas prepotente e ignorante, tiver sido dissolvido ao impacto da luz radiosa do *Eu Sou* verdadeiro, que reside em nós.

"Quando o homem encontrou seu verdadeiro *Eu* achou também a felicidade. Constantemente deveis perguntar a vós mesmos; *quem sou eu?* Tal pergunta conduzir-vos-á à descoberta de vós próprios, de algo que está escondido dentro de nosso ser e que se acha além do vosso mental. Desvendai primeiro este enigma e depois todos os outros se tornarão claros. A procura da felicidade é a inconsciente procura do *verdadeiro Eu,* que é eterno: Os cruéis e pecadores fazem mal e pecam, porque em cada má ação e em cada pecado esperam encontrar sua própria felicidade. Por tal motivo o mundo é muito infeliz, porque não conhece também seu *verdadeiro Eu.* Todos os

homens, conscientes ou não, buscam o conhecimento do *ego*... Quando o homem, pela vez primeira, conhece seu *verdadeiro Eu,* então, do fundo do seu ser, levanta-se algo que toma posse. Esse algo acha-se do outro lado da *mente* e é Infinito, Divino, Eterno... Uns denominam-no o *"reino celeste"*, outros, *Atmâ* ou *alma universal* e ainda outros, *nirvana*. Nós, hindus, chamamo-lo o *alcance da liberdade, a libertação*. Chamai-o como quiserdes. Quem o achou não perdeu a si próprio, mas, ao contrário, achou-se a si mesmo (*Sri Ramana Maharishi*)."

É nosso progresso espiritual uma decorrência de sacrificar um *euzinho* superficial que nos torna egoístas, cegos, frágeis, mas orgulhosos e cruéis e que tem sido criado e alimentado por nossa experiência psicossocial e pelo interagir com o ambiente. Deve este eu falso ser sacrificado em favor do outro *verdadeiro Eu*, que, embora incomparavelmente maior, acha-se na outra margem, na margem pouco acessível de nossa mente inquieta e opaca. Eliminar o eu superficial e aparente e substituí-lo pelo *Eu verdadeiro* é o objetivo da existência. No entanto, diariamente damos todas as providências para alimentar ainda mais o falso eu, retardando assim a libertação final e o fazemos indiferentes às palavras do Divino Mestre da Galiléia: "Aquele que acha sua vida, perdê-la-á; mas aquele que perde a sua vida por minha causa, achá-la-á" (Mat. 10:39). Para manter e engrandecer o eu fantasma e parasita, o homem luta, adoece, entesoura, destrói seus semelhantes, trai amigos, trabalha, mente e enlouquece. Por todos os modos, serve-o como escravo seu.

E qual o papel da mente racional, na conjuntura da vida? Ela, instrumento precioso para o vulgar existir, excelente para resolver problemas comuns da ciência, da técnica e da vida prática, comporta-se, nesse problema metafísico e essencial, como um entrave. Uma prova disto é que o leitor, pouco afeito às doutrinas aqui alinhavadas, provavelmente estará desacreditando na validade que possam ter, tachando-as fantásticas, sem lógica, sem "funcionalidade", sem fundamento, sem inteligência... Por certo não é outra coisa o que lhe impinge sua mente, que, a estas horas, começará a travar batalha por sua própria sobrevivência, pois se alguém percebe estas verdades, sua mente está ameaçada. Ninguém poderá atingir o outro lado, onde se encontra o *verdadeiro Eu,* sem antes ter ultrapassado o plano mental, que tudo faz a fim de conservar-nos prisioneiros, dentro do ciclo limitado de idéias, juízos, raciocínios, imagens, lembranças, associações rotineiras. O maior obstáculo, portanto, que você terá de ultrapassar para atingir o plano divino da intuição serão as trincheiras e emboscadas criadas por sua mente rebelde, que quer sobre-

viver e dominar. Para tanto, semeará a dúvida. Uma das formas por que a mente se defende é comprometer a indispensável objetividade que deve presidir a *auto-análise*. Você poderá vir a ser induzido ou à *auto-severidade*, que pode gerar complexos de culpa; ou à *auto-complacência*, que poderá levá-lo ao amoralismo. Ela trará, para "ajudá-lo" (?!), seus padrões vulgares de julgamento, seus processos, suas conclusões falaciosas, tanto que, se você não for muito vigilante e perspicaz, pensando que a vence, fortalece-a.

Quando em auto-análise, procure conhecer-se, sem se horrorizar nem se envaidecer com o que lograr perceber a respeito de si mesmo. A prática prolongada do Yoga poderá ajudá-lo a manter-se imparcial e frio, vigilante espectador de si mesmo. Tranqüilize a mente, não como quem subjuga um louco violento, mas com branda tenacidade, fria persistência, ternura e confiança na vitória final, indiferente às quedas e perdas iniciais... Com *pranayama, relaxamento profundo, concentração*, reduza sua mente a um estado de tranqüilidade, que, como um lago sem ondas, possa refletir a majestade do *Eu inefável*. É uma conquista lenta, eivada de avanços e recuos, de quedas e pequenas vitórias. Você vencerá com persistência e suavidade. Jamais desanime. Evite tornar-se ansioso e apreensivo. Diante das quedas que fatalmente terá, não se julgue um fraco ou um vencido. Isto acontece a quem constrói uma grande obra, a quem trabalha por uma grande vitória. Que obra e que vitória mais importante do que aquela donde resultará a libertação?! Este caminhar seguro para a superação da mente é o objetivo da *Raja Yoga* ou Yoga Real.

Ao progredir na *autognose*, isto é, à medida que começar a conhecer-se a si mesmo, vai-se o homem libertando paulatinamente de várias cadeias; também vai podendo ver que as coisas que, em tempos idos, tinham exagerada preponderância sobre sua vida, a ponto de perturbar-lhe a serenidade e a saúde, vão-se naturalmente reduzindo a pequenos nadas.

A ingratidão; o não ser aplaudido; a posição modesta na sociedade; as privações (mesmo as de saúde); as ofensas; as incompreensões; os próprios sintomas de imperfeição, perdem a capacidade de perturbá-lo.

O mais prepotente dos senhores deverá um dia também ser vencido: o *ahamkara*. Este é destruído com a queda do último véu da deusa-ilusão (*Mâyâ*) e a derrota final da deusa-tentação (*Mara*).

O *ahamara*, ilusão nefasta, origem de todo o mal, o único e verdadeiro pecado, consiste em acreditar que sou um *outro* e que não

sou *você* que lê este livro, e ilude você também fazendo-o acreditar-se diferente e separado de todos os outros seres. O *ahamkara* nos separa. Faz da humanidade um arquipélago de egoísmos em conflito. *Ahamkara* é o que origina as guerras, que faz de cada um de nós uma fera entre feras, que nos impede de ver que o mal que acontece a um também alcança os outros; que o bem que eu fizer a você a mim também o farei; que eu e você somos um com o Todo. O *ahamkara* é isto que me isola da fonte de toda a ventura, que me alimenta com pseudofelicidades transitórias e me impede de beber a vida na fonte universal da Vida, que me torna um mendigo sendo eu um príncipe, que me frustra a vivência desta suprema verdade: "Eu e o Pai somos um". (João 10:30).

Quando o homem consegue vencer a ilusão de que ele e seus semelhantes são simples ondas, consegue sentir-se como sendo o próprio oceano. Morre nele o que é mesquinho e imperfeito e então se dissolve no mar imenso da perfeição e do amor. "Quando os Dez Mil seres são vistos em sua unidade essencial, retornamos à Origem e permanecemos onde sempre estivemos (Sem T'sen, citado por Aldous Huxley: *Perennial Philosophy*, Fontana Books).

A esta altura, o leitor já entende melhor o que significam as palavras do Iluminado ao referir-se aos "incapazes de ver". Se ainda não entendeu — o que acho difícil — eis a poética e divina expressão de *Ramakrishna* "O sol jorra sua luz e seu calor sobre o mundo inteiro, mas ele não pode impedir que uma nuvem intercepte seus raios. Da mesma forma, tanto quanto o egoísmo envolva o vosso coração, Deus não pode fazer nele brilhar sua luz".

O mal absoluto é portanto o *ahamkara*, isto é, o egoísmo, a ilusão de que se é uma coisa à parte. É por egoísmo que o homem vulgar rouba e mata. Tresloucado, crê que seu bem só ele mesmo consegue criar, não importando a que preço. Mas o homem que venceu o *ahamkara*, que realizou esta viagem de *avidya* para *vidya*, da cegueira à vidência, da estultícia à sabedoria, torna-se eticamente perfeito, e praticará o bem sem sacrifício, ou melhor, jubiloso, intensamente jubiloso. Não é sacrifício para ele ser bom. O bem que ele quer para si proporcionará aos outros. Torna-se tão incapaz de ferir seus semelhantes como a mão direita é incapaz de ferir sua irmã, a mão esquerda.

Neste ponto, ousamos conceituar o bem absoluto. Se o mal absoluto e fundamental é o *ahamkara*, o egoísmo, a valorização anômala de meu pequeno eu, o bem absoluto, sua antítese, deverá ser o sentimento, a vivência, a experiência de *unidade*, de *unificação*, de *união*,

de *Yoga*. O mal absoluto e fundamental é a escravidão ao mundano e ao seu ínfimo e absorvente. O bem absoluto e fundamental é redentora escravidão ao *Divino*, ao *infinito Eu verdadeiro*.

SUGESTÃO E AUTO-SUGESTÃO

O universo existe como uma sugestão da Mente Cósmica. A mente cria a energia e esta move a matéria. Esta é a verdade não só no macrocosmo, mas também no microcosmo, isto é, tanto vale para o plano divino como para o plano humano, desde que o homem é feito à imagem e semelhança de Deus.

Nossa mente comanda o corpo através da sugestão, mas por seu turno é passível de sugestões que vêm de fora, através dos sentidos, das palavras, da simpatia, da telepatia.

Não levantamos um braço sem que uma ordem mental — sugestão — ative os nervos e estes movimentem os músculos. Qualquer que seja a obra que realizamos, esteve ela antes na mente, como anteprojeto, o qual, mediante a sugestão, veio a expressar-se em ato. Não há impossíveis para a sugestão. Não há limites conhecidos para uma aperfeiçoada e concentrada força mental quando ela sabe *sugerir*. Os praticantes avançados do judô sabem como multiplicar a força de um braço e mesmo o peso do próprio corpo. Na América do Norte, franzina senhora, tentando salvar o filhinho, ela só, isto é, com a força de seu amor e a potência de sua mente, conseguiu suspender um automóvel que esmagava o entezinho querido. Não há milagres que a sugestão não possa fazer.

O que somos, bons ou maus, sadios ou enfermos, tranqüilos ou angustiados, alegres ou tristes, fortes ou débeis, o somos por conta das sugestões que em nós predominam. Sejam psíquicas, como a empatia; sociais, como as da propaganda; sejam físicas, como o frio que nos leva a vestir roupas grossas; sejam intelectuais, como as emitidas por professores, escritores, conferencistas..., as sugestões nos envolvem e conduzem. Umas são condizentes com nosso bem-estar e progresso espiritual; outras, ao contrário, deprimentes, negativistas e enfermiças. Ao entrar num cinema, por exemplo, pagamos para receber sugestões da película e com elas todos os reflexos sobre a unidade psicossomática. Se o filme é de mensagem construtiva e bela, lucramos. As emoções, assim como o fígado, gozarão compensadores momentos. Se, no entanto, se trata de um desses dramalhões chamados "realistas", à base de erotismo e sordidez, terríficos, violentos

e mensageiros do niilismo, a saúde física e o bem-estar espiritual são infalivelmente abalados.

Desde os primeiros momentos de vida, a criança é submetida a sugestões partidas de pais e irmãos. Vêm depois as sugestões da escola, do grupo de brinquedo, da publicidade, das artes, das conversas, da imprensa. E assim se forma a personalidade, esta coisa que temos como a mais importante de nossa vida. Nosso "euzinho" é manufaturado pela interação social, pelas sugestões ambientais.

Se apenas tais sugestões vindas de fora predominassem, então diríamos que o ser humano seria inteiramente condenado, determinado pelas forças ambientais, sem possibilidade de romper suas muralhas.

O homem, no entanto, não é fruto só de sugestões, provenientes de fora, isto é, de hetero-sugestões. Ao contrário, é, em toda a natureza, o único ser capaz voluntariamente de fazer sugestões a si mesmo, isto é, auto-sugestões.

Seja por hetero-sugestões seja por auto-sugestões, o homem dito normal age, pensa, sente, move-se, adoece, cura-se, alegra-se ou se entristece, exulta ou se abate, luta ou se entrega, ama ou odeia, vive e morre sob o influxo de sugestões aninhadas nos vários planos mentais. As mais eficazes, exatamente por serem ignoradas, são as que residem no insondável do inconsciente, originadas quase sempre nos dias da infância.

O ser humano comum, desde seus primeiros anos de vida, é educado para ter medo da doença, do pecado, do *anjo das trevas,* da morte, da dor, do erro... Desde a infância, mercê de errônea conceituação de humildade, os pais infundem no filho a convicção de que é *filho do pecado,* imperfeito, falível, débil, ignorante e desamparado, portanto, o diametralmente oposto a Deus, que é perfeito, sábio, bondoso, onipotente e onisciente, o qual paira inatingível muito longe, muito alto, depois das nuvens, atento para castigar e premiar... Esta é a sugestão predominante em certo tipo de educação religiosa. É até considerado de boa prática e de muito merecimento acentuar repetidamente em orações que valem por eficientes auto-sugestões negativas, coisas como estas: "Perdoa, Pai, este pecador e ínfima criatura, indigno de Teu amor..."

A sugestão acaba por se realizar. Tarde ou cedo, aquele que costuma afirmar-se pecador e ínfimo acabará sendo ambas as coisas.

Em Yoga, a potência da sugestão é sabiamente dirigida no sentido positivo. "Eu sou Tu. Tu és eu", repete o yoguin. "Eu sou Teu filho, feito por Ti à Tua imagem e semelhança, portanto sou

herdeiro da perfeição e da felicidade", diz ele para si mesmo em suas meditações e, quanto mais convicto, mais próximo da realização.

Para a *Christian Science,* o homem só não é ,divino, onipotente e onisciente, por achar-se sob o império da sugestão negativa, que o qualifica como enfermo e pecador, porque cada um tem mais fé na matéria, no erro, na pobreza e na morte do que no espírito, na verdade, no poder e na vida.

Tem o homem que mudar o conteúdo da mente. Deve substituir: a convicção de que é pecador pela de que é filho do Bem; a de que está Deus afastado e inacessível pela fé em Sua presença em toda a parte e (por que não em si mesmo?!... Tal substituição não se pode processar num minuto. O conteúdo negativo levou muitos anos para fazer-se. É herança da raça. É sedimento de séculos de crenças errôneas, e estende muito fundo suas raízes. Tem, portanto, como resistir à ação saneadora da auto-sugestão positiva.

Esta, enquanto não se aprofundar no inconsciente, vencendo a adversária, continuará improdutiva. Enquanto não galgar o plano superconsciente, como poderá redimir? A persistência, a confiança no êxito, a convicção da verdade que ela representa e a ausência absoluta de ansiedade garantem a eficácia e a vitória definitivas.

Nos primórdios, é natural portanto que, não obstante a boa intenção do praticante, a auto-sugestão positiva, a curadora, por exemplo, seja anulada pelas sugestões contrárias atuantes no inconsciente. Os fracos resultados iniciais desarvoram e podem mesmo gerar descrença. Ninguém desanime, porém. Não se pode, nas primeiras tentativas, vencer uma dor de dentes simplesmente por dizer convicto: "Vai passar, vai passar...".

Nunca se deve fazer uma auto-sugestão e ficar ansioso à espreita dos resultados. Nem é aconselhável fazer referência a determinada doença de que se deseja a cura. É mais inteligente afirmar a saúde do que negar a doença, afirmar a serenidade do que negar o medo... Mais inteligente ainda é a auto-sugestão em termos gerais, isto é, ao invés de afirmar "minha saúde melhora" é preferível dizer, como aconselha o método Coué: "Sob todos os aspectos, melhoro cada dia". No entanto, ainda mais sábio do que tudo isso é dizer como yoguin: "Eu sou Ele e Ele é eu".

A prece jamais deveria ser uma série de pedidos de natureza particular antecipada por uma louvação em termos piedosos. A verdadeira oração é ato de amor, gesto de autodoação, intensa comunhão, vivência de profunda confiança, uma afirmação de identidade...

A prece autêntica desperta o homem de seu normal estado de hipnose e velhas sugestões pessimistas. Só então o homem se sente Unido e Salvo.

Encontrei em Paramhansa Yogananda aquilo que, não deixando de ser linda poesia, poderíamos conceituar como uma oração yogue, uma prece perfeita.

Transforme-a o leitor em ritual diário.

Repita-a. Faça com que ela penetre em todos os planos da consciência. Viva-a com a integridade de seu ser.

Para melhor efeito, atenda às recomendações que se seguem (1):

1. Sente-se virado para o norte ou para o oriente. Olhos docemente fechados, mãos nos joelhos, palmas para cima.

2. Cerre os olhos, relaxe-se todo e concentre a atenção nas várias partes do corpo a que se referir durante as afirmações.

3. Mantenha a verticalidade da coluna. Faça em seguida três respirações profundas, pensando, ao inspirar, que inala as energias e virtudes curativas de que necessita, assim como tranqüilidade absoluta. Cada vez que expirar, convença-se de que está expulsando o que danifica e perturba o organismo e a mente.

4. Conserve imobilidade, relaxadamente. Elimine todo pensamento inquietante e procure afastar as sensações como peso, temperatura, sons...

5. Encha a mente de devoção, vontade e confiança. Viva intensamente a convicção de que a Lei Divina atua e é onipotente, desde que não seja obstada pela dúvida ou falta de fé.

6. *Esqueça-se completamente da classe de cura que está buscando. Saiba que Deus é suficientemente sábio e bondoso para socorrê-lo da maneira mais eficiente. Não pense em doença. Pense na sua cura perfeita, suave, definitiva. Sinta que, a cada palavra sua, a recuperação progride...*

7. Diga com unção:

---

(1) Enquanto não sentir absoluto conforto numa das âsanas de meditação, medite numa poltrona onde, de costas apoiadas, mas conservando a verticalidade do tronco, possa permanecer mais de uma hora sem sentir o corpo.

Em cada altar de sentimento,
de pensamento e vontade,
oculto moras Tu.
Oculto moras Tu,
pois Tu és sentimento, vontade e pensamento.
Tu, que os guias,
faz que saibam seguir-Te, faz que te sigam,
para que sejam como Tu és.
No templo da consciência,
a luz, Tua luz, tem estado sempre,
mas não soube vê-la.
O templo resplandece e está íntegro.
Sonhei que o minavam
o medo, a ansiedade, a ignorância.
Agora que me despertaste,
agora que me tens despertado,
encontro o templo íntegro.
Encontro o templo íntegro,
e nele quero adorar-Te.
E nele quero adorar-Te...
Amo-Te no coração.
Amo-Te na estrela e nos seres humanos.
Amo-Te em todos os animais e plantas,
nas células de meu corpo.
E, no corpo, na estrela, na nebulosa...
quero adorar-Te.
Quero adorar-Te em toda parte.
Tua vontade divina,
que se fez humana em mim,
brilha em mim, brilha em mim.
Eu quererei e desejarei,
pensarei e agirei,
guiado sempre por Ti.
Eu quererei e agirei
com vontade plena;
pleno de Ti....

Faz-nos qual crianças, Pai,
pois delas é Teu Reino.
Tu nos queres perfeitos.
Como és Tu perfeito, assim o somos:

Em corpo, em mente e em saúde,
igual ao que Tu és.
Tu és perfeito, Pai,
e somos filhos teus.
Tu estás em toda parte,
e onde estás está a perfeição.
Tu estás no altar de cada célula,
em cada célula do corpo.
Minhas células são sãs.
Minhas células são sãs e perfeitas.
Faz que eu Te sinta nelas,
em todas elas, em cada uma delas.

Oh, Vida de Minha Vida. Tu és são,
e estás em toda parte:
em meu cérebro, em meu coração,
em meus olhos, em meu rosto;
assim como em meus membros.
Tu moves meus pés.
São sãos e perfeitos.
Estás em minha pele, membranas, mucosas...

São todas sãs, perfeitas.
Tu cintilas em minha medula.
Está sã. É perfeita.
Fluis por meus nervos.
São perfeitos e sãos.

Por minhas veias e artérias Tu circulas.
São sãs e perfeitas.
Estás em meu estômago e em todas as minhas entranhas.
São sãs e perfeitas.
A saúde e a perfeição moram
em minhas vísceras, aparelhos e tecidos,
pois Tu as animas e sustentas.
Todo meu corpo é são e perfeito:
Tu nele resides.

Tu és meu e eu sou Teu
Tu és eu. Eu sou Tu.
Es meu cérebro.

Ele é lúcido e são, pois Tu és a luz e a saúde.
Minha imaginação tem poder criador:
estou são ou doente
quando assim o penso.
Cada dia, cada hora,
tenho saúde mental e física.
Estou são e alegre.
Estou sadio e feliz.
Sonhei que me achava doente,
mas despertei e sorri.
Era apenas um sonho.
Até aqui, estava apenas sonhando
que estava enfermo.
Estou são. Estou perfeitamente sadio.

Faz-me, Pai, sentir
tua vibração de amor,
pois sou teu filho,
pois, bom ou mau, sou teu filho.
Faz-me, Pai, sentir
a vibração de Tua saúde.
e conhecer Tua sábia vontade.

Adaptação de "Afirmaciones Científicas" de Paramhansa Yogananda.

O QUE É SÁBIO ESPERAR DO YOGA

Damos toda a razão a quem pretender com Yoga melhorar suas condições físicas e psicológicas. Você poderá colher tais frutos. Seu corpo remoçará, como o desejo. Os sinais de decadência física, própria da idade avançada, seguramente serão retardados ou substituídos pelos aspectos juvenis que dão encanto às pessoas moças. As adiposidades desaparecerão. A cor rosada e sadia brilhará em seu rosto. As linhas elegantes, o tórax desenvolvido, a harmonia dos gestos, o porte erecto, tudo enfim que embeleze a figura, se encontram a seu dispor. No plano psicológico, alcançará, concomitantemente, outras tantas vantagens. Ao tratar de cada âsana e de cada pranayama, fiz referência a vantagens terapêuticas. Essas referências foram retiradas de tratados respeitáveis bem como de minha experiência com milhares de casos.

Tão flagrantes e seguros são os proveitos do Yoga que atraíram uma infinidade de aficionados no mundo todo. Como você e eu, homens e mulheres, jovens, velhos e de todas as categorias sociais e profissionais se atiram avidamente à prática. Que pretendem?

Propaganda intensa e eficaz tem divulgado a Hatha Yoga. O conhecimento divulgado, no entanto, é de certa forma infiel. A Hatha Yoga tem sido apresentada como uma nova panacéia, capaz de servilmente recompor a saúde e a forma física de quem delas precisa para triunfos mundanos. Artistas de cinema, elementos do "society", pessoas ociosas do mundo ocidental abraçaram o Yoga, que se transformou em passatempo, mania, moda, divertimento, sei lá o quê... Evidentemente uma deturpação lamentável. Tais homens e mulheres, do Yoga só desejam as vantagens, ao mesmo tempo que se furtam a um austero comportamento e às implicações de ordem espiritual. Verdadeiros tontos, inebriados pelo mais evidente e mais facilmente desejável, praticam Yoga como quem joga um novo tipo de carteado, como quem vai à sauna ou salão de beleza.

Mesmo a estas pessoas o Yoga faz bem, no plano físico. Não faz todo o bem que poderia fazer, no entanto, em virtude de não atuar mais profundamente no plano psicoespiritual. O que um dilettante consegue, praticando âsanas por motivos esportivos ou estéticos, é muito menos do que lucraria, se a par de fazer as técnicas, também amasse o próximo, ajudasse os outros e se comportasse com alta dignidade. A saúde e a plástica de uma estrela de cinema naturalmente melhoram com exercícios, mas muito menos do que se ela transformasse sua vida numa permanente oferenda a Deus. Os frutos mais doces da árvore do Yoga só podem ser colhidos nos ramos mais altos e mais tenros, portanto verdadeiramente impraticáveis àqueles cujo egoísmo pesa uma tonelada. Refiro-me às realizações, às experiências e as vivências mais transcendentes e libertadoras. Os diletantes se contentam em apanhar as frutas do chão que os pássaros já não querem.

Contam que um tolo, ao comer bananas, devorava as cascas e lançava fora a polpa saborosa. Da mesma forma, as pessoas vaidosas se iludem dizendo que praticam Yoga quando apenas cultivam o impermanente. Algumas chegam mesmo a se dizerem yoguins, quando apenas se contentam com resultados superficiais.

Se no plano físico o Yoga deturpado apenas oferece vantagens menores, no plano ético-espiritual, chega mesmo a ser maléfico e luciferino. Viu o leitor que alimentar o *ahamkara* é a fonte de todos os pecados, de toda a fragilidade, dor e angústia. Ao mesmo tempo

causa e efeito da vaidade, da cobiça, da inquietude, das vicissitudes, o *ahamkara* nos mantém exilados da *casa paterna*. Tudo que contribuir para engodar e criar apego ao eu superficial; tudo que vier a criar novas ilusões e grilhões novos; tudo enfim que levar a crer que o homem é apenas sua posição social, suas vitórias profissionais ou artísticas, que é um amontoado de lembranças, imagens e idéias; tudo o que fizer o homem considerar-se este frágil arranjo temporário de experiências psico-sociais e moléculas químicas; tudo o que o afastar do *objetivo último — a unificação* — não passa de perigoso inimigo. A Hatha Yoga, mal utilizada, pode ser este inimigo.

Ora, é certo que morreremos. É certo que somos sujeitos a doenças, acidentes, envelhecimento e dor. Por mais miraculosa que seja a Hatha Yoga, não nos salva destas coisas. Aliás, elas não são males. São naturais. "Doenças é o aluguel que pagamos por morar no corpo", lembra *Ramakrishna*. Os sofrimentos são-nos não só naturais, mas também necessários. Por que nos perturbarmos quando ele nos chegar e por que dele tentar fugir? É ainda o muito amado *Ramakrishna* que nos ensina: "É preciso esquentar o ferro várias vezes e martelá-lo muito tempo, antes que ele possa tornar-se aço temperado. E só então é possível dar-lhe a forma que se deseja e dele fazer uma espada cortante. Da mesma forma, um homem deve passar várias vezes pela fornalha das tribulações, deve ser batido pelas perseguições do mundo antes de tornar-se humilde, puro e capaz de ascender à presença de Deus".

Qual a atitude mais sábia que se deve manter, na doença e em face do envelhecimento? Temê-las? Tentar fugir?

Devemos cumprir tudo o que é possível e razoável, a fim de preservar a saúde e as energias da mocidade. Não devemos, entretanto, fazer nossa felicidade depender de tais coisas. Não devemos desesperar ao cairmos doentes. Não convém entregarmo-nos ao abatimento quando perdemos cabelos ou notamos rugas no rosto. A Sabedoria Universal ensina que só o espírito é eterno. Só ele pode servir de alicerce à nossa felicidade.

"Todo aquele, pois, que ouve estas minhas palavras e as observa será comparado a um homem prudente que edificou a sua casa sobre a rocha. Desceu a chuva, vieram as torrentes, sopraram os ventos e deram com ímpeto contra aquela casa, e ela não caiu, pois estava edificada sobre a rocha. Mas todo aquele que ouve estas minhas palavras e não as observa será comparado a um homem néscio, que edificou a sua casa sobre a areia. Desceu a chuva, vieram os ventos e bateram com ímpeto contra aquela casa, e ela caiu; e foi grande

a sua ruína" (Mat. 7:24). Edifiquemos, portanto, a nossa sobre a rocha eterna do espírito.

Há os que se dedicam ao Yoga em busca de *siddhis,* isto é, poderes supranormais. É uma outra forma de desvirtuar o Yoga e de colher desenganos. A ninguém é lícito brincar de aprendiz de feiticeiro. Estas pretensões são antinaturais e ainda distraem o discípulo de seu objetivo verdadeiro. Disse *Krishna* a *Arjuna*: "Podeis estar certo de que um homem que se esforça para obter os poderes psíquicos não realiza Deus. O exercício desses poderes implica o *ahamkara,* o egoísmo, que é um obstáculo no caminho da realização".

Quero que meu leitor entenda que, se com a prática da Hatha Yoga aspira a lucros mundanos e ligados ao *ahamkara,* isto é, lucros egoísticos, está acumulando futuras decepções e perdendo terreno na grande tarefa de sua existência: a libertação, o Reino dos Céus, o "regresso"...

Na Hatha Yoga, como em tudo, devemos comportar-nos segundo o preceito evangélico: "Procurai em primeiro lugar o reino de Deus e sua justiça, e todas as outras coisas vos serão dadas de acréscimo". Se a praticarmos com esta disposição, só teremos proveito e nenhum dano.

"Se conhecerdes o *Único,* podereis tudo conhecer. Os zeros que se colocam depois do algarismo 1 tornam-se centenas de milhares. Mas se apagardes este algarismo 1, nada restará." (*Ramakrishna*) Saúde, beleza, energia, poderes ocultos, eficientes realizações mundanas, tudo enfim que a Hatha Yoga proporciona, são apenas zeros. Zeros e mais zeros enfileirados não fazem mais do que zero, se não forem precedidos pelo "1" da realização do *Yoga* ou *Integração.*

VAMOS À PRÁTICA

PROGRAMAS

As várias técnicas (âsanas e pranayamas) não podem ser executadas indiscriminadamente, a bel-prazer. Ao contrário, chega mesmo a ser perigoso desatender à progressividade, à dosagem, à mais conveniente combinação das diferentes técnicas. É preciso selecioná-las com prudência, levando em conta aquelas que se completam, as que são contra-indicadas em relação a condições orgânicas do praticante. Quando se tem a boa sorte de ser orientado por seu *guru* (mestre), este prescreve o regime adequado e tudo corre às mil maravilhas. Isto, no entanto, é coisa rara. Aos que se guiam por livros, resta apenas recorrer a tabelas de lições.

Os programas adiante planejados não são mais do que sugestões a pessoas maduras, fisicamente normais. Foram elaborados sob o cuidado de não desestimular o neófito com solicitações além de suas possibilidades. Assim é que em cada lição, as técnicas preparatórias vêm antes e as mais difíceis, depois. Também a dosagem é progressiva. Novamente ressalto, trata-se apenas de uma sugestão de caráter geral. É fácil ver que os primeiros programas têm duração menor e menor variedade de âsanas e pranayamas. Somente nas últimas lições são previstos os exercícios mais difíceis. Estes somente são exeqüíveis quando o corpo já foi submetido ao treinamento prévio dos programas precedentes.

O praticante deve repetir cada lição tantas vezes quantas julgar necessárias a seu aprimoramento. A primeira, por exemplo, pode ser repetida numa quinzena por um praticante de maior flexibilidade ou durante dois meses ou mais por uma pessoa idosa ou gorda. Não há pressa na escala do Eterno.

Cada sessão deve ser realizada pontualmente, a cada dia, se possível à mesma hora.

Distingue-se em cada sessão: 1) uma fase de aquecimento do corpo e desobstrução das narinas chamada — "Tentativas e ensaios de técnicas", na qual o praticante, com as devidas cautelas, procura aproximar-se da execução de âsanas, exercícios ainda não incluídos em lições anteriores; 2) uma fase de pranayamas, destinada a obter domínio das técnicas respiratórias assim como de âsanas sentadas (aquelas apropriadas à meditação e aos exercícios respiratórios); 3) fase destinada às âsanas e técnicas várias; 4) um período de relaxamento, onde o praticante encontra como estabelecer as condições de equilíbrio e paz orgânica e psicológica; 5) o coroamento da sessão — a prática da meditação — razão de ser das etapas anteriores.

A primeira fase, que nas primeiras sessões dura 5 minutos, vai aos poucos encurtando. Com ela os músculos são aquecidos e as narinas desobstruídas. Não passe à fase seguinte se ainda estiver ofegante.

Para a execução de pranayama, são prescritas as posturas sentadas. Em cada lição, são previstas âsanas diferentes, com o fim de ir familiarizando o praticante, que, no entanto, está livre de escolher aquelas que lhe forem mais confortáveis.

Em cada lição, as âsanas foram previstas de maneira a ressalvar a variedade e promover o aprimoramento da execução. A dosagem e duração são previstas, repito, em termos de generalidade. Se um praticante, por exemplo, querendo aliviar-se de uma dor lombar e sentir-se bem com uma âsana de flexão, desejar prolongá-la um pouco mais, que o faça. Se um outro sentir que uma outra lhe é desconfortável, suspenda-a; substitua-a por outra ou a mantenha por menos tempo.

Estas lições são uma estrada larga e não um trilho.

Na penúltima fase, aproveitamos as delícias do *shavâsana,* em relaxamento profundo, o que lhe criará as condições favoráveis à meditação — coroamento de todo o trabalho.

A meditação tem por objetivo fazer o homem encontrar-se com sua própria essência, seu *verdadeiro Eu,* mediante a superação de seu egoísmo — o *ahamkara.* Esta última etapa é de interiorização. De isolamento dos sentidos e comunhão com o *Divino.*

Nestas duas etapas finais pode o praticante (e mesmo deve), ultrapassando cinco minutos, deixar-se ficar o tempo que puder. Só terá a lucrar. Se, pela meditação, você consegue dissolver-se no inefável reino da paz, não vai de lá sair por injunções que não sejam de fato relevantes para sua vida profissional ou social.

Considero um regime ideal duas sessões cada dia. A primeira, matinal. Naquela hora em que a algazarra dos pássaros saúda o dia

que nasce. A outra ao crepúsculo. Esta última seria a prescrita nos programas. A sessão matutina deveria, se possível, obedecer mais ou menos ao seguinte plano:

a) Depois da higiene matinal, inclusive evacuação, realize um ciclo de sete respirações completas e ritmadas e três respirações polarizadas, numa das posturas sentadas.

b) Execute a "saudação do sol". (1)

c) Realize *nauli* três vezes. Se ainda não dominou esta difícil técnica, substitua-a pelo *uddiyana bandha* ou sucção abdominal.

d) Por alguns minutos, execute uma das posições invertidas.

O simples despertar de um yoguin é em si mesmo um ritual para a felicidade. Ao abrir as cortinas da consciência de vigília, o primeiro contato com a chamada realidade deve ser marcado por um ato de amor e gratidão ao Criador. Um sentimento de profunda alegria e um espreguiçamento de todo o corpo devem prefaciar seu dia. Faça como a passarada. Cante, dentro da catedral de sua alma, o mais lindo de todos os salmos: "Eu sou *Tu*".

No quadro que se segue, para cada exercício, você poderá focalizar o nome original, a tradução ou designação em vernáculo, a página onde se acha descrito e a foto que o representa.

---

(1) Se as narinas tiverem amanhecido bloqueadas, inverta as duas primeiras fases. A "saudação do sol" servirá para desobstruí-las.

QUADRO GERAL DAS TÉCNICAS

Categoria	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto
PRANAYAMAS	Rc		Respiração completa	71	3 e 4
	P.1	Kumbhaka	Respiração ritmada	75	
	P.2	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5
	P.3	Kapalabhati		77	
	P.4	Ujjâyi		78	
	P.5	Bhastrika	O fole	79	
	P.6		Respiração de limpeza	80	
	P.7		Sopro Ha	81	
	P.8		Tônico dos nervos	81	
	P.9	Sitkari		82	
	P.10	Sitali		82	
	P.11	Suryabhada-kumbhaka		82	
ÂSANAS	A	Suryavamaskar	Saudação ao sol	87	7 a 14
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15
	A.2	Vajrâsana	Pose do diamante	91	16
	A.3	Virâsana	Postura do herói	91	17
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19
	A.6	Sidhâsana	Pose perfeita	93	20
	A.7	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	21 a 26
	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27
	A.9	Parchmotanâsana	A pinça	96	28
	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29
	A.11a	Ardha-bhujan-gâsana	Preparatória da pose da cobra	97	30 a 32
	A.11b	Ardha-bhujan-gâsana	Pose da esfinge	98	33
	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34
	A.13	Ardha-shala-bhâsana	Meia pose do gafanhoto	99	35
	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36
	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37
	A.16	Chakrâsana	Pose da roda	101	38
	A.17	Pristhâsana	Pose revirada	102	39 e 40

QUADRO GERAL DAS TÉCNICAS

Categoria	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto
ÂSANAS	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44
	A.18a	Ardha-matsyâsana	Meia pose do peixe	103	43
	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sobre o solo	103	45
	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	103	46 e 47
	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	104	48
	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49
	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	105	50 e 51
	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	106	52
	A.25	Vrikhâsana	Pose da árvore	107	53 e 54
	A.26	Padangusthâsana	Pose na ponta do pé	108	55
	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	108	56 a 59
	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60
	A.29	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	61 a 65
	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69
	A.31	Ardha-shirshâsana	Pose do delfim	122	70
	A.32	Shirshâsana	A bananeira	122	71 a 75
EXERCÍCIOS	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76
	E.2	Uddiyana-bandha	Sucção abdominal	125	77
	E.3	Nauli	Dança do ventre	126	78 a 80
	E.4		Ativação do diafragma	69	
			Limpeza do pulmão	69	
			Exercício de respiração diafragmática	70	
	E.5		Exercício dos olhos	127	
	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128	

Resumo:

Pranayamas	12
Âsanas	35
Exercícios	9
Total	56

TABELAS DAS LIÇÕES

Utilizando-se da experiência, da contribuição, das sugestões de leitores que se empenharam no cumprimento exato dos programas semanais previstos nas edições anteriores, nesta introduzo algumas alterações que, estou certo, virão aumentar a eficiência do método de "Yoga sem Mestre" por este livro ensinado.(*)

QUADRO GERAL DAS LIÇÕES

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Primeira lição			
1			Tentativas de ensaios de âsanas			5 min.
2	E.4 em A.1	Sukhâsana	Exercício de respiração diafragmática Postura fácil	69 90	2 15	5-10 vezes
3	P.3 em A.1	Kapalabhati Sukhâsana	Postura fácil	77 90	15	3 voltas
4	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
5	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.17	Pristhâsana	Pose revirada	102	39 e 40	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	3 vezes
9	A.18a	Ardha-matsyâsana SARVANGÂSANA	Meia pose do peixe pose sobre os ombros	103 117	43 61 a 65	3 vezes 3 a anterior
10	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.
			Segunda lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.3 em A.1 ou A.2	Kapalabhati em Sukhâsana ou Vajrâsana	Postura fácil Pose do diamante	77 90 91	15 16	3 voltas
3	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
4	P.10	Sitali		82		3 vezes

(*) O autor agradece a Antônio Rodrigues Coutinho a nova disposição gráfica das seções planejadas.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
	A.1	em Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
	A.2	ou Vajrâsana	Pose do diamante	91	16	
5	A.13	Ardha-shalabhâsana	Meia pose do gafanhoto	99	35	3 vezes
6	A.8	Maha-mudra	O grande simbolo	95	27	3 vezes
7	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	3 vezes
8	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	A.18a	Ardha-matsyâsana	Meia pose do peixe	103	43	3 vezes
10	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12			Meditação em A.1			Mais de
	A.1	Shukhâsana	Postura fácil	90	15	5 min.
	A.3	Virâsana	Postura do herói	91	17	
			Terceira lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.5 em A.3	Bhastrika Virâsana	O fole Postura do herói	79 91	17	3 voltas
3	P.7		Sôpro Ha	81		3 vezes
4	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
5	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.11b	Ardha-bhujangâsana	Pose da esfinge	97	33	3 vezes
7	A.20a	Trikonâsana (Var. 1)	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sobre o solo	103	45	30 seg.
9	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	1 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais 5 min.
12			Meditação em A.2			Mais
	A.2	Vajrâsana	Pose do diamante	91	16	5 min.
			Quarta lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
2	P.5 em A.3	Bhastrika Virâsana	O fole Postura do herói	79 91	17	3 voltas
3	P.9 em A.2	Sitkari Vajrâsana	Pose do diamante	82 91	16	3 vezes
4	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
5	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
6	A.11b	Ardha-bhujangâsana	Pose da esfinge	99	33	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76	3 vezes
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	2 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais 5 min.
			Quinta lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.4 em A.1	Ujjâyi Sukhâsana	Postura fácil	78 90	15	3 vezes
3	P.3 em A.1	Kapalabhati Sukhâsana	Postura fácil	77 90	15	3 voltas
4	P.7		Sopro Ha	81		3 vezes
5	A.9	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
6	A.17	Pristhâsana	Pose revirada	102	39 e 40	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.18a	Ardha-matyâsana	Meia pose do peixe	103	43	3 vezes
9	A.7	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	21 a 26	3 vezes
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	2 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.2 A.3	Vajrâsana Virâsana	Meditação em A.2 ou A.3 Pose do diamante Postura do herói	91 91	16 17	Mais de 5 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Sexta lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.5 em A.2	Bhastrika Vajrâsana	O fole Pose do diamante	79 91	16	3 voltas
3	P.10 em A.2	Sitali Vajrâsana	82 Pose do diamante	91	16	3 vezes
4	P.7		Sopro Ha	81		3 vezes
5	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.31	Ardha-shirshâsana	Pose do delfim	122	70	3 vezes
7	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sobre o solo	103	45	1 min.
8	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	2 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.
			Sétima lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.3 em A.3	Kapalabhati Virâsana	77 Postura do herói	91	17	3 voltas
3	P.11 em A.2	Suryabhada-kumbhaka Vajrâsana	82 Pose do diamante	91	16	
4	P.8		Tônico dos nervos	82		3 vezes
5	A.7	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	21 a 26.	3 vezes
6	A.11b	Ardha-bhujangâsana	Pose da esfinge	97	33	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	3 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Oitava lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	Rc em A.1	Sukhâsana	Respiração completa Postura fácil	71 90	5 e 4 15	3 vezes
3	P.4 em A.2	Ujjâyi Vajrâsana	 Pose do diamante	78 91	 16	3 vezes 3 vezes
4	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
5	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	3 vezes
6	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
7	A.20a	Trikonâsana (Var. 1)	Pose do triângulo	104	47	3 vezes
8	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sobre o solo	103	45	1 min.
9	A.18a	Ardha-matsyâsana	Meia pose do peixe	103	43	3 vezes
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	2 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.3	Virâsana	Meditação em A.3 Postura do herói	91	17	Mais de 5 min.
			Nona lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	Rc em A.2	Vajrâsana	Respiração completa Pose do diamante	71 91	3 e 4 16	4 vezes
3	P.10 em A.3	Sitali Virâsana	 Postura do herói	82 91	 17	3 vezes
4	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	3 vezes
5	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	3 vezes
7	A.7	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	21 a 26	3 vezes
8	A.22	Vakrâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice.	114	60	2 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Décima lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.7		Sopro Ha	81		3 vezes
3	Rc em A.1	Sukhâsana	Respiração completa Postura fácil	71 90	3 e 4 15	5 vezes
4	P9 em A.4	Sitkari Swastikâsana	Pose auspiciosa	82 91	18	3 vezes
5	A.9	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
6	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34	3 vezes
7	A.20a	Trikonâsana (Var. n.º 1)	Pose triangular	104	47	3 vezes
8	A.22	Vrakâsana	Pose de torção	105	49	3 vezes
9	A. 24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
10	A.29	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	61 a 65	1 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.
			Décima primeira lição			
1			Tentativas e ensaios de âsanas			5 min.
2	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
3	Rc em A. 1	Sukhâsana	Respiração completa Postura fácil	71 90	15	3 e 4 6 vezes
4	P.10 em A.4	Sitali Swastikâsana	Pose auspiciosa	82 91	18	3 vezes
5	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
6	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34	3 vezes
7	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sôbre o solo	103	45	1 min.
8	A.23	Ardha-. matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
9	A.29	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	61 a 65.	2 min.
10	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76	3 vezes
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Décima segunda lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			5 min.
2			Respiração de limpeza	80		3 vezes
3	Rc em A.4	Swastikâsana	Respiração completa Pose auspiciosa	71 91	3 e 4 18	7 vezes
4	P.11 em A.2	Suryabhadakumbhaka Vajrâsana	Pose do diamante	82 91	16	3 vezes
5	A.7	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	21 a 26	3 vezes
6	A.18a	Ardha-matsyâsana	Meia pose do peixe	103	43	3 vezes
7	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
8	A.20a	Trikonâsana (Var. n.º 1)	Pose triangular	104	47	3 vezes
9	A.26	Padangusthâsana	Pose na ponta do pé	108	55	3 vezes
10	A.29	Sarvangâsana.	Pose sobre os ombros	117	61a 65	3 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	Mais de 5 min.
			Décima terceira lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			5 min.
2	P.7		Sopro Ha :	80		3 vezes
3	Rc em A.4	Swastikâsana	Respiração completa Pose auspiciosa	71 91	3 e 4 18	7 vezes
4	P.5 em A.1	Bhastrika Sukhâsana	O fole Postura fácil	79 90	15	3 voltas
5	A.10	Padahasthâsana.	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.16	Chakrâsana	Pose da roda	101	38	3 vezes
7	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	3 vezes
8	A.23a	Ardha-matsyendrâsana (Variação n.º 1)	Torção da espinha	106	51	3 vezes
9	A.28 associado com	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	1 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
10	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76	
11	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a69	30 seg.
	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12			Meditação em A.2			Mais de
	A.2	Vajrâsana	Pose do diamante	91	16	5 min.
			Décima quarta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			5 min.
2	P.8		Tônico do nervos	81		3 vezes
3	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		7 vezes
	A.2	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	P.3 em	Kapalabhati		77		3 vezes
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
5	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
6	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69	30 seg.
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	105	46 e 47	3 vezes
8	A23a	Ardha-matsyendrâsana (Variação n.º 1)	Torção da espinha	106	51	3 vezes
9	A.28 associado com					
		Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	1 min.
	E.5		Exercício dos olhos	126		
10	A.26	Padangusthâsana	Pose na ponta do pé	108	55	3 vezes
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12			Meditação em A.4			Mais de
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	5 min.
			Décima quinta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			5 min.
2	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
3	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		7 vezes
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
4	P.5 em A.4	Bhastrika Swastikâsana	O fole Pose auspiciosa	79 91	18	3 vezes
5	A.9	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
6	A.11a	Ardha-bhujangâsana	Preparatória da pose da cobra	97	30 a 32	3 vezes
7	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	3 vezes
8	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
9	A.28 associada com E.1	Viparitâ-karani Simhâsana	Pose da foice Pose do leão	116 124	60 76	2 min.
10	A.24	Ardha-. vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
11	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Mais de 5 min.
12	A.2	Vajrâsana	Meditação em A.2 Pose do diamante	90	16	Mais de 5 min.
			Décima sexta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			4 min.
	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
2	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		7 vezes
3	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	P.10em	Sitali		82		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.8 com	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
	E.5	Aswini-mudra	Contração anal	128		
6	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
7	A.20a	Trikonâsana (Var. n.º 1)	Pose triangular	104	47	3 vezes
8	A.30c	Halâsana.	Pose do arado	118	66 a 69.	1 min.
	E.5		Exercício dos olhos	126		
9	A.18a	Ardha-. matsyâsana	Meia pose do peixe	102	43	3 vezes
10	A.23	Ardha-. matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
11	A.26	Padangusthâsana	Pose na ponta do pé	108	55	3 vezes
12	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	Quanto quiser
13	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1	90	15	Quanto quiser
			Décima sétima lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			4 min.
2	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak-	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
4	P.9 em	Sitkari.		82		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.11	Ardha-bhujangâsana	Preparatória da pose da cobra	99	30 a 32	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose triangular	104	46 e 47	3 vezes
8	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	.41,42,44	3 vezes
9	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69	1 min.
10	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	1 min.
11	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
12	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	A que quiser
13	A.4	Swastikâsana	Meditação em A.4 Pose auspiciosa	91	18	A que quiser
			Décima oitava lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			3 min.
2	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	P.10 em	Sitali		82		3 vezes

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
5	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
6	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	22,23,24	3 vezes
7	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
8	A.30a	Halâsana	Pose do arado	117	68	3 vezes
9	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	3 vezes
	A.9	Paschimotanâsana	Pose da pinça	96	28	3 vezes
10	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	1 min.
11	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76	
12	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	A que quiser
13	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	A que quiser
			Décima nona lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			2 min.
2	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
4	P.9 em	Sitkari.		82		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.8com	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128		
6	A.11	Ardha-bhujangâsana	Preparatória da pose da cobra	98	30 a 32	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A18b.	Matisyâsana (Var. 1)	Pose do peixe	102	44	1 min.
9	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69	1 min.
10	A.23	Ardha-matsyen-. drâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
11	A.26	Padangusthâsana	Pose na ponta do pé	108	55	3 vezes
12	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O que quiser
13	A.4	Swastikâsana	Meditação em A.4 Pose auspiciosa	91	18	O que quiser

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
			Vigésima lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
4	P.11 em	Suryabhada-kumbhaka		82		
	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	3 vezes
5	A.10	Padahasthâsana.	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
6	A.17	Pristhâsana	Pose revirada	102	39 e 40	3 vezes
7	A.20a	Trikonâsana (Var. 1)	Pose do triângulo	104	47	3 vezes
8	A.30b	Halâsana	Pose do arado	118	69	3 vezes
9	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	30 seg.
10	A.7b	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	25	3 vezes
11	A.18	Matyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
12	A.23	Ardha-matsyen-drâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O que quiser
14	A.5	Padmâsana	Meditação em A.5 Lótus	92	19	O que quiser
			Vigésima primeira lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	P.10 em	Sitali		82		3 vezes
	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	
5	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	22,23,24	3 vezes
6	A.18b	Matsyâsana (Var. 1).	Pose do peixe	102	44	3 vezes
7	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	92	27	3 vezes
8	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
9	A.30 com	Halâsana.	Pose do arado	118	66 a 69	3 vezes

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128		
10	A.23	Ardha-matsyen-. drâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
11	A.31	Ardha-shirshâ-sana	Pose do delfim	122	70	3 vezes
12	A.27a	Lolâsana	Pose do pavão	109	59	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.1	Sukhâsana	Meditação em A.1 Postura fácil	90	15	O quanto quiser
			Vigésima segunda lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
3	P.2 em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
4	P.5 em	Bhastrika	O fole	79		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.7b	Yoga-mudra	Simbolo do Yoga	94	25	3 vezes
6	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
7	A.29c	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	64	3 vezes
8	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
9	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
10	A.26	Padangusthâ-sana	Pose na ponta do pé	108	55	3 vezes
11	A.31	Ardha-shirshâ-sana	Pose do delfim	122	70	3 vezes
12	E.2	Uddiyana-bandha	Sucção abdominal	125	77	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.4	Swastikâsana	Meditação em A.4 Pose auspiciosa	91	18	O quanto quiser
			Vigésima terceira lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
2	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
3	P.2em	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	A.2	Fajrâsana	Pose do diamante	91	16	
4	P.4 em	Ujjâyi		78		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.9com	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	127		
6	A.28 c/	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	3 vezes
	E.1	Simhâsana	Pose do leão	124	76	
7	A.16	Chakrâsana	Pose da roda	101	38	3 vezes
8	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34	3 vezes
9	A.20a	Trikonâsana (Var. 1).	Pose do triângulo	104	47	3 vezes
10	A.23	Ardha-matsyen-. drâsana	Torção da espinha	103	50 e 51	3 vezes
11	A.27c/	Lolâsana	Pose do pavão	109	59	3 vezes
12	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14			Meditação em A.1			O quanto
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	quiser
			Vigésima quarta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
3	P.2c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P 1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.5	Padmâsana	Lótus	91	19	
4	P.5 em	Bhastrika	O fole	79		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	24	3 vezes
6	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
7	A.30b	Halâsana	Pose do arado	118	69	3 vezes
8	A.16	Chakrâsana	Pose da roda	101	38	3 vezes
9	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
10	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	3 vezes
11	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
12	A.29a	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	62	3 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou numero de vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.4	Swastikâsana	Meditação em A.4 Pose auspiciosa	91	18	O quanto quiser
			Vigésima quinta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
3	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	P.9 em	Sitkari		82		3 vezes
	A.2	Vajrâsana	Pose do diamante	91	16	
5	A.9 com	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128		
6	A.11	Ardha-bhujangâsana	Preparatória da pose da cobra	97	30 a 32	3 vezes
7	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	22,23,24	3 vezes
8	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
9	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
10	A.13	Ardha-shalabâsana	Meia pose do gafanhoto	100	35	3 vezes
11	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	103	50 e 51	3 vezes
12	A.31	Ardha-shirshâsana	Pose do delfim	122	70	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.5	Padmâsana	Meditação em A.5 Lótus	91	19	O quanto quiser
			Vigésima sexta lição			
1			Tentativas e ensaios de técnicas			1 min.
2	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
3	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	
4	P.10 em	Sitali		82		3 vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
5	A.8	Maha-mudra	O grande símbolo	95	27	3 vezes
6	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	3 vezes
7	A.7b	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	25	3 vezes
8	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34	3 vezes
9	A.29d	Sarvangâsana (Variação)	Pose sobre os ombros	117	65	3 vezes
10	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
11	E.2	Uddiyana-bandha	Sucção abdominal	125	77	3 vezes
12	A.31	Ardha-shirshâsana	Pose do delfim	122	70	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14			Meditação em A.1			O quanto
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	quiser
			Vigésima sétima lição			
1	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
2	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
3	P.3 em	Kapalabhati		77		3 vezes
	A.3	Virâsana	Postura do herói	91	17	
4	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
5	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
6	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	22	3 vezes
7	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
8	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
9	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
10	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
11	A.32	Shirshâsana	A bananeira	122	71 a 75	30 seg.
12	A.24	Ardha-vrikhâsana	Meia pose da árvore	107	52	3 min.

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	DENOMINAÇÃO EM: Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	256	81	O quanto quiser
14	A.5	Padmâsana	Meditação em A.5 Lótus	108	19	O quanto quiser
			Vigésima oitava lição			
1	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
2	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
3	P.11 em	Suryabhada-kumbhaka		82		3 vezes
	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	92	20	3 vezes
4	P.9 c/	Paschimotanâsana	A pinça	96	28	3 vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128		
5	A.16	Chakrâsana	Pose da roda	101	38	3 vezes
6	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
7	A.29a	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	62	3 min.
8	A.19	Supta-vajrâsana	Esticamento sobre o solo	103	45	2 min.
9	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
10	A.30 c/	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69	3 vezes
	E.7	Aswini-mudra	Contração anal	128		
11	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
12	E.2	Uddiyana-bandha	Sucção abdominal	125	77	3 vezes
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.2	Vajrâsana	Meditação em A.2 Pose do diamante	91	16	O quanto quiser
			Vigésima nona lição			
1	P.8		Tônico dos nervos	81		3 vezes
2	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.1	Sukhâsana	Postura fácil	90	15	
3	P.5 em	Bhastrika	O fole	79		3 vezes

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM: Sânscrito	Português	Página	Foto	Duração ou número de vezes
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	
4	A.7b	Yoga-mudra	Símbolo do Yóga	94	25	3 vezes
5	A.18	Matyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
6	A.28c/ E.5	Viparitâ-karani	Pose da foice Exercício dos olhos	116 127	60	3 vezes
7	A.20	Trikonâsana	Pose do triângulo	104	46 e 47	3 vezes
8	A.15	Dhanurâsana	Pose do arco	100	37	3 vezes
9	A.30	Halâsana	Pose do arado	118	66 a 69	3 vezes
10	A.23	Ardha-matsyen-drâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
11	E.3	Nauli	Dança do ventre	126	78 a 80	3 vezes
12	A.32	Shirshâsana	A bananeira	122	71 a 75	1 min.
13	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
14	A.4	Swastikâsana	Meditação em A.4 Pose auspiciosa	91	18	O quanto quiser
			Trigésima lição			
1	P.7		Sopro Ha	80		3 vezes
2	P.2 com	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	3 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
3	P.4 em	Ujjâyi		78		7 vezes
	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	
4	A.9 com	Paschimotanâ-sana	A pinça	96	28	3 vezes
	E.5		Exercício dos olhos	127		
5	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
6	A.7 c	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	26	3 vezes
7	A.18 c	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
8	A.21	Chandrâsana	Pose lunar	105	48	3 vezes
9	A.28	Viparitâ-karani	Pose da foice	116	60	3 vezes
10	A.30 a	Halâsana	Pose do arado	118	68	3 vezes
11	A.12	Bhujangâsana	Pose da cobra	98	34	3 vezes
12	A.32	Shirshâsana com qualquer de suas variações	A bananeira	122	71 a 75	2 min.
13	A.6	Siddhâsana	Pose perfeita	93	20	O quanto quiser
14	A.5	Padmâsana	Meditação em A.5 Lótus	92	19	O quanto quiser

N.º	Designação	DENOMINAÇÃO EM:		Página	Foto	Duração ou número de vezes
		Sânscrito	Português			
			Trigésima primeira lição			
1	P.6		Respiração de limpeza	80		3 vezes
2	P.2 c/	Sukha-purvak	Respiração polarizada	76	5	7 vezes
	P.1 em	Kumbhaka	Respiração ritmada	75		
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
3	P.3 em	Kapalabhati		77		3 vezes
	A.4	Swastikâsana	Pose auspiciosa	91	18	
4	E.3	Nauli	Dança do ventre	126	78 a 80	3 vezes
5	A.7a	Yoga-mudra	Símbolo do Yoga	94	22 a 24	3 vezes
6	A.18	Matsyâsana	Pose do peixe	102	41,42,44	3 vezes
7	A.10	Padahasthâsana	Pose da cegonha	97	29	3 vezes
8	A.17	Pristhâsana	Pose revirada	102	39 e 40	3 vezes
9	E.3	Nauli	Dança do ventre	126	78 a 80	2 min.
10	A.14	Shalabhâsana	Pose do gafanhoto	100	36	3 vezes
11	A.23	Ardha-matsyendrâsana	Torção da espinha	106	50 e 51	3 vezes
12	A.27	Mayurâsana	Pose do pavão	109	56 a 59	3 vezes
13	A.29 ou	Sarvangâsana	Pose sobre os ombros	117	61 a 65	3 min.
	A.32	Shirshâsana	A bananeira	122	71 a 75	3 min.
14	E.6	Shavâsana	Relaxamento	179	81	O quanto quiser
15			Meditação em A.5			O quanto
	A.5	Padmâsana	Lótus	92	19	quiser

Desta última semana em diante, use sua própria experiência, seu discernimento sua intuição, finalmente o que já sabe acerca das várias técnicas. Vá experimentando aumentar a dosagem e tire proveito da variedade e das propriedades das muitas técnicas.

YOGATERAPIA

UM FATO INCONTESTÁVEL

De meu arquivo de documentos:

"Posso dar testemunho de alguns alunos que se beneficiaram em casos tais como insônia, "nervosismo", rinite, "dificuldades respiratórias", dismenorréia e outros distúrbios menstruais, distúrbios da menopausa, impotência sexual, desvios da coluna, bursite, prisão de ventre, gastrite, flatulência, distonia neurovegetativa, obesidade, anorexia, polifagia, hipertensão arterial e ocular..." (Dr. Selenócrates Marback D'Oliveira, médico que, durante dois anos, na Academia Hermógenes, dirigiu turmas de alunos).

"Até mesmo naquelas (doenças) em que o agente etiológico foi determinado (microbiano, degenerativo...) podemos favorecer o enfermo, após o tratamento específico, por convenientes técnicas yogues. De parabéns a Medicina por contar com mais essa arma, das mais eficientes, em seu arsenal terapêutico" (Dr. Orlando Ferreira da Costa, Adjunto da Faculdade de Medicina, da Universidade Federal do Rio de Janeiro).

"A Medicina muito lucraria com o estudo da yogaterapia, disso não tenho dúvida. Por isso sou de opinião que seria proveitoso que os poderes públicos mandassem introduzi-la nas escolas" (Dr. José Augusto Varela, médico e praticante de Yoga aos 75 anos).

São veementes tais palavras, mas há aqueles que se manifestam ainda mais entusiasticamente, corroborando.

Diante da solução *imediata* de um caso que durava muitos anos insolúvel, escreveu o Dr. José Carlos Medeiros, em bloco de receituário (firma reconhecida): "Atesto que D.C.F., tendo uma ptose gástrica e renal, que a obrigava a usar cinta (balão), com apenas uma série de exercícios de Yoga, ficou boa" (Passo Fundo, 16.3.64). O fato ocorreu durante um curso que dei naquela cidade.

"Devo dizer-lhe, professor, e nestas expressões vão todo meu entusiasmo de médico e o meu humano agradecimento, que, desde então, todos meus padecimentos cederam e os meus nervos afrouxaram como se eu acabasse de sair de uma prolongada sonoterapia..." (Dr. Paulo Hugo Craveiro Durand).

Seria demais transcrever cartas de beneficiários não médicos. Acho que já pode ser afirmado — yogaterapia é fato, fato incontestável.

YOGATERAPIA E A CIÊNCIA

Os numerosos depoimentos gravados e escritos, sendo alguns documentados por exames clínicos e laudos médicos, não são rigorosa e cientificamente quantificados. Careço de uma organização e instrumental necessários, que me permitam fazê-lo.

O iniciador da pesquisa científica em yogaterapia foi o indiano Swami Kuvalayananda, que fundou a Universidade de Lonavla, com um hospital anexo. De lá saíram os maiores expoentes de especialidade, destacando Sevaljaran Yesudian e Muzumdar. Na mesma cidade — Bombaim — funciona também o Yoga Institute, dirigido por Sri Yogendra.

Eminentes cientistas ocidentais desde há muitos anos vêm submetendo a controle de aparelhos os estados psíquicos alcançados por yoguins. São famosos e respeitáveis os resultados registrados por Dr. Thérèse Bross, Maryse Choisy, e Drs. B. K. Anad, G. S. Chhina e Baldev Sing.

No Brasil o assunto começa a aparecer em órgãos da imprensa médica em artigos ainda carentes de precisão e baseados quase sempre em dados e informações estrangeiras.

Em minha opinião, não demorará muito, nossos centros médicos iniciarão atividades yogaterápicas. Digo-o por quê: (a) em minhas conferências para auditórios médicos, em vários estados, tenho observado pela aprovação do que informo e defendo, não obstante não ser médico; (b) tomei parte em três congressos médicos, tendo escrito trabalhos para os mesmos (I Congresso Nacional de Geriatria e Gerontologia; IX Congresso Nacional de Psiquiatria, Neurologia e Higiene Mental e Congresso Sul-Americano Extraordinário e Primeiro Congresso Colombiano de Medicina Desportiva) — os dois primeiros no Rio e este em Cali; (1) (c) como pesquisador, a convite do Dr. Osmar Cerqueira — Chefe da 32ª Enfermaria da Santa Casa da Mise-

---

(1) Ver "Obras do autor" (pág. 4).

ricórdia do Rio, atuei junto a enfermos hospitalizados; (d) tenho cuidado de médicos como alunos; (e) aumenta dia a dia o número deles que me encaminham casos; (f) meus livros — este e "Yoga para Nervosos" — têm substituído drogas em receituários; (g) a classe médica tem que tomar posição e sanear o alastramento de uma divulgação indiscriminada e muitas vezes distorcida do Yoga; característico da fase pré-científica de qualquer atividade que possa servir ao público, e que até certo ponto põe em risco a saúde dos ingênuos e necessitados que se confiam a professores autodiplomados.

YOGATERAPIA E AS ESPECIALIDADES MÉDICAS

Se bem que atue inespecificamente, a yogaterapia tem papel particular em várias especialidades.

Em artigo publicado em "Tribuna Médica" (fev. 69), o psiquiatra Dr. Alberto Lohmann fez um levantamento sobre as relações entre o tratamento pelo Yoga e o das várias especialidades da Medicina.

Creio que pode ser afirmada a validade da yogaterapia como atividade paralela e coadjuvante em qualquer tratamento. Basta que haja discernimento e bom conhecimento do alcance, das limitações e peculiaridades do método.

Na Academia Hermógenes, na Santa Casa, em cursos dado por mim em várias cidades, pude registrar eficiência da yogaterapia em: (a) reumatologia (artroses, desvios de coluna, problemas vertebrais...); (b) ginecologia e obstetrícia (o parto sem dor é Yoga, casos de infecundidade, distúrbios mentruais...);(c) otorrinolaringologia (rinite, sinusite, rouquidão, laringite...); (d) pneumatologia (asma, enfisema, insuficiência respiratória...); (e) endocrinologia (obesidade, emagrecimento, diabete...); (f) psiquiatria e neurologia (insônia, distonias, ansiedade, enxaqueca, angústia...).

O maior número de casos vitoriosos e os mais admiráveis resultados foram alcançados no tratamento dos distúrbios neuróticos. Em seis anos, tal foi o número de casos por mim observados que pude lançar as bases de uma yogaterapia específica para nervosos. Em janeiro de 1969, publiquei "Yoga Para Nervosos", muito bem recebido pelo público, pelos doentes dos nervos e principalmente pelos médicos. Em julho do mesmo ano, apresentei em congresso um trabalho intitulado "Psicotropismo não Químico". Agora, mais de dois anos depois, o mundo médico foi informado de que o Dr. Bernard Auriol, de Paris, "depois de um ano de experiências... obteve resultados bastante satisfatórios com um *novo método de tratamento* (eu sublinhei) a que chamou de Yogaterapia... extremamente eficaz no tratamento de

distúrbios de caráter e da personalidade, na epilepsia, obsessões e dúvidas obsessionais com enfraquecimento da personalidade (psicastenia)" ("O Globo", 24.6.71).

Esta corroboração internacional do que audaciosamente eu já chamava de tese é mais uma evidência de que se aproxima o dia em que a Medicina fará da yogaterapia um de seus instrumentos fundamentais.

CARACTERÍSTICAS DA YOGATERAPIA

É um tratamento:

(1) *Inespecífico* e *global,* isto é, beneficia, não exclusivamente, o fígado, o baço, este ou aquele órgão ou esta ou aquela função, mas o homem todo, em sua unidade psicossomática.

(2) *Ativo,* pois não faz do enfermo um *paciente,* ou seja, uma figura inerte apenas a receber, *passivamente,* os cuidados, os medicamentos, a ação do médico ou enfermeiro. O enfermo não é tratado. Ele se trata. Em yogaterapia cada um é co-autor de suas melhoras ou cura;

(3) *Natural,* pois que provoca e convoca a própria natureza a promover a cura. Em naturopatia, medicamentos artificiais são evitados. A yogaterapia prefere sempre os recursos da própria natureza;

(4) *Atóxico,* desde que procura evitar a quimioterapia, isto é, os produtos farmacêuticos, como também corrige os hábitos danosos (álcool, fumo, dieta errada). A rigor, é *desintoxicante;*

(5) *De reduzidos riscos iatrogênicos* (pioras ou acidentes provocados pelo próprio tratamento). Para tanto é indispensável atender principalmente às contra-indicações. É por esta razão que nem todo professor de Yoga está capacitado para cuidar de enfermos, para fazer yogaterapia;

(6) É *multifrontal,* isto é, atua em várias frentes, que simultânea e sinergicamente beneficiam o indivíduo;

(7) *De causas.* A remissão dos sintomas deve ser uma conseqüência da correção das causas e não a preocupação central do método. Em outras palavras, a verdadeira solução não é a analgésica, que escamoteia a dor, mas a remoção do distúrbio fundamental que provoca a dor.

AS VÁRIAS FRENTES

A Medicina que trata com exclusividade de um determinado órgão ou função afetado vem sofrendo críticas pelos adeptos de um tratamento integral do todo orgânico. É a Medicina psicossomática que cuida do homem como uma unidade psicofísica. A yogaterapia vê o homem em níveis ainda mais sutis do que o do seu psiquismo, portanto vai mais além.

A *massoterapia* é o tratamento através de massagens. A *fisioterapia* utiliza agentes físicos (água, calor, eletricidade...) para a restauração da saúde afetada. A *dietoterapia* cura pela alimentação adequada. A *psicoterapia,* melhorando a mente, alivia os sofrimentos do corpo. A *cinesioterapia* é ginástica como agente de cura e correção. Cada uma destas terapêuticas especiais tem indiscutível eficácia, mas também suas limitações. A conjugação de duas ou mais delas, naturalmente, consegue incomparavelmente mais do que uma só isolada.

A yogaterapia conjuga simultaneamente todas estas frentes de ação: a massoterapia pelas massagens internas profundas auto-aplicadas (*bandhas,* pág. 125); a dietoterapia, tratada no capítulo "Higiene Alimentar" (pág. 136 e seg.); a psicoterapia, exposta no capítulo "Atitude Mental" (pág. 185 e seg.); a cinesioterapia, proporcionada pelas muitas âsanas.

Além destas frentes, a yogaterapia mobiliza ainda outras: (a) *frente filosófica,* que poderíamos chamar de *vidyaterapia* (cura pela sabedoria ou supressão da ignorância) e que o Dr. Viktor B. Franki ("The Doctor and the Soul"; Bantam Books) preferiu chamar *logoterapia* (cura através de uma razão de viver, de uma crença na vida), consistindo em criar no enfermo uma posição filosófica capaz de vencer o tédio, o medo e o egoísmo, gerados pela ignorância e geradores da infelicidade, do embrutecimento, fragilidade e doença; (b) *frente prânica, energética, oxigenoterápica,* graças a pranayamas e exercícios respiratórios; (c) *frente moral,* que, considerando o comportamento como fator de saúde ou doença, requer reeducação no sentido de substituir o ódio pelo amor, o medo pela serenidade, o embuste pela verdade, o ressentimento pelo perdão, a violência pela benevolência, o pedir pelo dar, a dependência pela libertação.

CONSIGA O MÁXIMO DA YOGATERAPIA

Grande maioria de praticantes deixa de conseguir em pouco tempo grandes resultados porque se limitam a fazer ginástica, se bem que

ginástica yogue. Tais pessoas não mudam seus velhos hábitos e condicionamentos alimentares, não mudam moralmente, continuam filosoficamente inseguros, mentalmente embotadas... É claro que conseguem proveitos, mas muito menores do que poderiam. A grande eficiência do tratamento depende da cooperação de muitas frentes terápicas.

Para você conseguir o máximo atenda a estas recomendações:

(1) Tanto quanto possa (sem criar tensão, sem grandes sacrifícios e auto-repressões), cumpra com as várias frentes do tratamento;

(2) Seja persistente. Não suspenda a prática e o método logo que comece a melhorar. Faça do Yoga uma experiência definitiva, um caminhar sem parada, retorno ou desvio;

(3) Prefira seguir as instruções de um livro honesto a seguir as instruções de um instrutor despreparado;

(4) Estando você doente, consulte seu médico. Atenda-lhe a orientação e também as indicações e contra-indicações constantes nas páginas seguintes;

(5) Tenha sempre em vista de que prevenir é melhor do que remediar. Profilaxia é melhor do que medicação.

Se saúde é "o bem-estar físico, mental e social", como a definiu um órgão das Nações Unidas, somente com yogaterapia devolveremos ao homem os três elementos básicos que constituem o equilíbrio psicossomático: a *euforia*, a *eurritmia* e a *eutimia*" (Dr. Moises Fisch). Euforia é a sensação de bem-estar. Eurritmia, harmonia. Eutimia, sossego espiritual.

YOGA PARA TODAS AS IDADES

AS CRIANÇAS

A prática de âsanas *nem sempre é aconselhável* para crianças. As melhores âsanas para as crianças, elas mesmas, intuitivamente, praticam, em suas peraltices infantis.

Alimentação adequada ao crescimento e ao gasto normal de suas energias, repouso suficiente, limpeza e higiene mental administradas pelos pais, eis o Yoga próprio à infância.

Ambiente emocional sadio, exemplos dignos, orientação psicopedagógica condizente com os princípios da filosofia yogue preparam o futuro yoguin ou yoguine. Para tanto, os pais ou responsáveis deveriam cultivar na alma infantil as melhores sementes, construindo bases sadias para a personalidade em formação. Em vez de proibir-lhes o mal, o medo, o rancor, a tristeza, melhor é induzi-las ao bem, à coragem, à alegria. O melhor é acostumar os filhos a sentirem a presença de Deus em todas as suas manifestações: no poente, na noite estrelada, no pio do pardal, na chuva, no sol, em seus semelhantes, finalmente em toda esta festa de vida que nos cerca. Ensiná-los a amar e a deslumbrar-se, mas, sobretudo, a aceitar corajosamente os inevitáveis. Devem os pais alimentar-lhes o sentimento de segurança e alegria.

É este, em resumo, o regime yogue para as crianças.

OS ADOLESCENTES

Normalmente uma fase de agitação psicológica e de crescimento acelerado, a adolescência tem na prática do Yoga uma ajuda de incalculável valor, não somente no que se refere à "construção" do físico, mas principalmente como fator de equilíbrio e maturidade emo-

cional. Quando os governos tiverem descoberto o benefício do Yoga à juventude, a política educacional oficializará sua prática na escola e nas atividades extra-escolares. (1) Não existirão "transviados" numa comunidade quando os prazeres da saúde, a força física e a tranqüilidade psicológica puderem ser desfrutados por seus adolescentes. A delinqüência juvenil, aspecto tenebroso e confrangedor da sociedade atual, resulta de um insano emprego de energias psicológicas e físicas, em proveito da auto-afirmação de cada moço ou moça à procura de destino melhor que os salve do emaranhado de desilusões e frustrações que os ameaça. Tudo fruto de uma visão destorcida das coisas, mercê de um espírito crítico mal cultivado.

O Yoga acalma os ímpetos, canaliza para o lado construtivo todo saldo de energias, aclara as mentes, sublima impulsos, infunde a sensação de segurança, cultiva o melhor de cada um. Sua doutrina, se bem que inteiramente adogmática, propicia explicações novas e plenamente satisfatórias. É o melhor antídoto contra as drogas.

Um adolescente pode praticar o regime integral neste livro sugerido. Obterá músculos fortes, nervos sadios, glândulas equilibradas, disposição para o estudo e para o trabalho e um natural estado de mansidão, revelador de segurança e coragem.

OS IDOSOS

Os praticantes de Yoga começam a sentir o peso da idade muito mais tarde do que a pessoa comum. Intuitivamente, vão sentindo as modificações que deverão introduzir em seu programa diário de âsanas, à medida que declinam sua vitalidade e destreza.

Às pessoas idosas, para as quais este livro seja o primeiro no assunto, preciso dizer que os tesouros do Yoga também lhes são acessíveis, pois que Yoga não é apenas a prática de contorcionísticas âsanas. Não importa a idade que tenha um vovô ou vovó. É-lhe altamente benéfica a prática de exercícios respiratórios, relaxamento, purificações, meditações, alimentação inteligente e, principalmente, uma higiene mental que lhe dê encantamento, paz, fé, esperança, coragem... A pessoa mais idosa que tive na Academia tinha 87 anos. Septuagenários tenho tido em bom número. Minha mãe, octogenária, somente com bons relaxamentos obteve grandes melhoras de sua velha e severa artrite reumatóide.

Neste aspecto, a filosofia yogui é de suma sabedoria, pois não oferece "consolações" aos que temem o *fim*. Consolações soam como

---

(1) Em cursos rápidos em Universidades, as pesquisas que fiz revelam aprovação unânime para a implantação do Yoga na escola brasileira.

piedoso engodo. Engodo não presta. O que é bom é conhecer a verdade. Que diz a metafísica yogui sobre o *fim?*

Para ela, o "que nasce morre e o que morre nasce". A morte é portanto o epílogo de uma experiência, a cerimônia de colação de grau de um curso que se fez. Faz tanto medo como o deitar-se para repousar, pois não deixa de ser um sono necessário e prolongado, válido apenas para o corpo. O que em nós é imortal, é claro, não morre. O Espírito não nasce, portanto não morre. É imortal. "O Espírito encarnado abandona os velhos corpos e reveste outros, como um homem que troca uma roupa usada por uma nova. As armas não o podem ferir, nem o fogo queimar, nem as águas penetrar, nem os ventos tanger... Eternamente estável, imóvel, penetrando tudo. Ele sempre foi, é e será (*Bhagavad Gita*)."

Um yoguin, por enfermidade ou velhice, sentindo o que chamam, *fim* torna-se tão sereno e jubiloso que aos ignorantes causa admiração. Por quê? Porque ele sente o mesmo alívio de um escafandrista, que, dos sombrios abismos profundos no mar da matéria, vai subir à tona, à claridade, a atmosfera livre da Vida onde se desconhece a opressão, deixando para trás a roupa de mergulho que já prestou serviços e é, agora, imprestável.

Eis por que o yoguin não conhece a nostalgia típica dos que acreditam na morte e a temem e só crêem na matéria e a ela se apegam.

Aos anciãos são aconselháveis largos períodos de prática do relaxamento, ao lado de atividades criadoras suaves, de leituras construtivas, de boa música, passeios, sessões matutinas e vespertinas de reconfortantes pranayamas. (1)

SÓ PARA MULHERES

As práticas de âsanas, pelo acentuado efeito que provocam no organismo, merecem atenções especiais por parte do belo sexo. A vida de uma mulher atravessa as fases: infância, puberdade, adolescência, maturidade, climatério-menopausa, senilidade.

Têm elas na prática do Yoga o mais eficiente aliado para, sem traumatismos e desequilíbrios, vencer as fases dramáticas que são puberdade e o climatério-menopausa, verdadeiros caos fisiopsíquicos, correntes respectivamente na maturação e no declínio sexual.

A crise pubertária é uma conseqüência do desenvolvimento e maturação dos órgãos e glândulas sexuais, transformando a menina

---

(1) **Yoga geriátrico.**

em moça, preparando-a para a procriação. Os ovários começam a produzir o hormônio chamado estrogênio (Capítulo I), o qual, embora em ínfimas quantidades, transforma acentuadamente o comportamento psíquico e o funcionamento orgânico. A puberdade é a ante-sala de uma vida adulta sadia e ajustada ou em sofrimento físico e desajuste psíquico. Quase tudo depende dos processos de maturação em andamento.

A chamada mudança de idade, a conhecida menopausa, é a outra fase infeliz da vida de uma mulher. Corre por conta do declínio acentuado da produção hormonal, assim como e principalmente da aflição de se ver a caminho do envelhecimento rápido e do fim. A perda de forças, a instabilidade emocional, o aumento ou a perda rápida de peso são os sintomas iniciais. Algumas mulheres chegam a atingir os abismos da alienação mental nos tempos dramáticos de seu declínio sexual e vital.

O Yoga ajuda a mulher em ambos os casos, que não há remédio que evite. O Yoga não faz outra coisa senão promover um desenrolar suave, natural e de tal forma que prepara o organismo e a mente para a fase seguinte. Seja pela higiene mental, pela adequada alimentação, higiene física, seja pelos exercícios respiratórios, âsanas e repouso, o Yoga é o aliado da mulher nestas crises. No entanto, no que concerne aos exercícios, necessário se faz atender a uma programação especial, que se acha bem explícita em Muzumdar (op. cit.).

1) SÉRIE PARA AS PÚBERES

N.º	Designação	Denominação em sânscrito e em português	Página	Foto	Duração mínima	Aumento quinzenal	Limite de duração
1	A.5	*Padmâsana* (Lótus)	92	19	1 min.	1 min.	20 min.
2	A.29	*Sarvagâsana* (Pose sobre os ombros)	117	61 a 65	30 seg.	30 seg.	12 min.
3	A.18	*Matsyâsana* (Pose do peixe)	102	41, 42, 44	10 seg.	10 seg.	4 min.
4	A.30	*Halâsana.* (Pose do arado)	118	66 a 69	15 seg.	15 seg.	3 min.
5	A.12	*Bhujangâsana.* (Pose da cobra)	98	34	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	20 seg. 5 vezes
6	A.14	*Shalabhâsana* (Pose do gafanhoto)	100	36	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	12 seg. 5 vezes
7	A.9	*Paschimotanâsana* (Pose da pinça)	96	28	10 seg.	10 seg.	3 min.
8	E.6	*Shavâsana* (Relaxamento)	179	81	10 min.	10 min.	1 hora

1) *Para as púberes*:

Nesta fase, são inteiramente prejudiciais: *uddiyana-bandha* (E^2) e *nauli* (E^3), até que a menstruação não se tenha estabelecido perfeitamente. Este programa diário não se deve iniciar sem um prévio estágio de uns quinze dias em que se passeie um pouco a pé. No caso de fluxo escasso, os exercícios são incovenientes, salvo o E^6 (*shavâsana* ou relaxamento), que por sinal é antônimo de exercício e ação.

2) *Para a menopausa*:

O programa da página 231, sugerido para a menopausa, não convém às que sofrem de desordens cardíacas, hipertensão ou anemia, as quais, no entanto, tirarão muito proveito de *shavâsana* (E^6). Naturalmente, a mulher que vem praticando Yoga não estará sujeita aos sofrimentos comuns da menopausa. Esta transcorrerá com naturalidade e por certo em idade mais avançada do que a comum.

3) *Para a mulher casada*:

O programa sugerido na página 232 salvará a senhora casada de transtornos comuns, ajudará a recuperação depois do parto. Se o parto foi normal, a prática pode ser iniciada depois da sexta semana. É absolutamente danosa a prática do *paschimotanâsana, padahastâsana, mahamudra, uddiyana-bandha* e *nauli* antes da décima segunda semana, e sem seis semanas de prática do programa adiante aconselhado.

Com a prática diária de *uddiyana bandha e nauli,* naturalmente quando esta prática não oferecer perigo, uma senhora poderá devolver à cintura a esbeltez que a gravidez roubou.

O Yoga é o único sistema que promove exercícios puerperais. A prática dos *aswini-mudra,* conveniente para as mulheres casadas, não deve ser realizada pelas solteiras, viúvas e monjas.

4) *Para as enfermidades femininas*:

a) Desordens menstruais (na puberdade): *sarvangâsana, matsyâsana, halâsana, bhujangâsana e paschimotanâsana.*

b) Desordens menstruais (mulher adulta): todos os anteriores e mais *uddiyana-bandha, nauli,* estes vedados às impúberes.

c) Insuficiência ovariana: *sarvangâsana, matsyâsana, paschimotanâsana, shalabhâsana* e *viparitâ-karani.*

2) SÉRIE PARA A MENOPAUSA

N.º	Designação	Denominação em sânscrito e em português	Página	Foto	Duração mínima	Aumento quinzenal	Limite de duração
1	A.5	*Padmâsana* (Lótus)	92	19	1 min.	1 min.	20 min.
2	A.28	*Viparitâ-karani* (Pose da foice)	116	60	30 seg.	30 seg.	8 min.
3	A.12	*Bhujangâsana* (Pose da cobra)	98	34	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	25 seg. 5 vezes
4	A.9	*Paschimotanâsana* (Pose da pinça)	96	28	15 seg.	10 seg.	3 min.
5	E.7	*Aswini-mudra* (Contração anal)	128		15 vezes	5 vezes	60 vezes
6	A.13	*Ardha-shalabhâsana* (Meia pose do gafanhoto)	99	35	30 seg.	15 vezes	3 min.
7	A.8	*Maha-mudra* (O grande símbolo)	95	27	15 seg.	10 seg.	3 min.
8	A.7	*Yoga-mudra* (Símbolo do Yoga)	94	21 a 26	15 seg.	20 seg.	10 min.
9	E.6	*Shavâsana* (Relaxamento)	179	81	30 min.	3 vezes ao dia	

3) SÉRIE PARA A MULHER CASADA

N.º	Designação	Denominação em sânscrito e em português	Página	Foto	Duração mínima	Aumento quinzenal	Limite de duração
1	A.5	*Padmâsana* (Lótus)	92	19	1 min.	1 min.	20 min.
2	A.29	*Sarvangâsana* (Pose sobre os ombros)	117	61 a 65	1 min.	30 seg.	12 min.
3	A.18	*Matsyâsana* (Pose do peixe)	102	41, 42, 44	20 seg.	15 seg.	4 min.
4	A.12	*Bhujangâsana* (Pose da cobra)	98	34	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	30 seg. 5 vezes
5	A.14	*Shalabhâsana* (Pose do gafanhoto)	100	36	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	15 seg. 5 vezes
6	A.9	*Paschimotanâsana* (A pinça)	96	28	15 seg.	10 seg.	3 min.
7	E.7	*Aswini-mudra* (Contração anal)	128		15 vezes por min.	5 vezes por min.	60 vezes por min.
8	E.2	*Uddiyana-bandha*. (Sucção abdominal)	125	77	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	11 seg. 5 vezes
9	E.3	*Nauli* (Dança do ventre)	126	78 a 80	5 seg. 3 vezes	5 seg. 3 vezes	11 seg 5 vezes
10	E.6	*Shavâsana* (Relaxamento)	179	81	20 min.	10 min.	1 hora

APÊNDICE

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros (A29) . . . . . 117 61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30) Alivia a dor . . . . . 118 66 a 69
Shirshâsana. A bananeira (A32) . . . . 122 71 a 75
Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E2) 125 77

5—*Apendicite não supurada.*
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shavâsana. Relaxamento. (E6) 179 81

6—*Asma*. (Dificuldade na respiração que surge por acessos).
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto. (A14) 100 36
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . . 102 41,42,44
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha (A23) . . . . . 106 50 e 51
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shirshâsana. A bananeira (A32) . . . . 122 71 a 75
Uddiyana-bandha. Sucção Abdominal. (E2) 125 77
Bhastrika. O fole. (P5) 79

7—*Bócio*. (Aumento de volume da glândula tireóide). Papo.
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12). 98 34
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) . 100 37
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) . . . 101 38
Pristhâsana. Pose revirada. (A17) . . 102 39 e 40
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . 102 41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

8—*Bronquite*. (Inflamação dos brônquios)
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . 102 41,42,44
Bhastrika. O fole. (P5) 79

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros (A29) . . . . . 117 61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30) Alivia a dor . . . . . 118 66 a 69
Shirshâsana. A bananeira (A32) . . . . 122 71 a 75
Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E2) 125 77

5—*Apendicite não supurada*.
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shavâsana. Relaxamento. (E6) 179 81

6—*Asma*. (Dificuldade na respiração que surge por acessos).
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto. (A14) 100 36
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . . 102 41,42,44
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha (A23) . . . . . 106 50 e 51
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shirshâsana. A bananeira (A32) . . . . 122 71 a 75
Uddiyana-bandha. Sucção Abdominal. (E2) 125 77
Bhastrika. O fole. (P5) 79

7—*Bócio*. (Aumento de volume da glândula tireóide). Papo.
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12). 98 34
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) . 100 37
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) . . . 101 38
Pristhâsana. Pose revirada. (A17) . . 102 39 e 40
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . 102 41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

8—*Bronquite*. (Inflamação dos brônquios)
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) . . 102 41,42,44
Bhastrika. O fole. (P5) 79

9—*Cálculos nefríticos.* Cálculos são concreções que se formam nos reservatórios músculo-membranosos e nos canais excretores das glândulas nefríticas (que dizem respeito aos rins).

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) Evita-os	98	34

10—*Catarro.*

Ujjâyi. (P4)	78	

11—*Ciática.* (Dor aguda no nervo ciático. O nervo ciático se estende da região do sacro até os músculos da parte superior da coxa.)

Vajrâsana. Pose do diamante. (A2) .	91	16
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ..	96	28
Padahasthâsana. Pose da cegonha. (A10)	97	29
Supta-vajrâsana. Esticamento sobre o solo. (A19)	103	45

12—*Deformações das espáduas.*

Supta-vajrâsana. Esticamento sobre o solo. (A19)	103	45

13—*Desvios da coluna.*

Halâsana. Pose do arado. (A30) ...	118	66 a 69

14—*Diabetes.* (Doenças caracterizada por alteração no metabolismo dos açúcares e conseqüente excesso de açúcar no sangue (hiperglicemia) e na urina (glicosúria).

Yoga-mudra. Símbolo do Yoga (A7)	94	21 a 26
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ...	96	28
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) ..	102	41,42,44
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A23)	106	50 e 51
Mayurâsana. Pose do pavão. (A27) .	109	56 a 59
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65
Halâsana. Pose do Arado. (A30)	118	66 a 69

Maha-mudra. O grande símbolo. (A8) 95 27
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Halâsana. Pose do arado. (A30) .... 118 66 a 69
Shirshâsana. A bananeira. (A32) .... 122 71 a 75

16—*Dismenorréia*. (Corrimento menstrual doloroso. Dificuldade da menstruação.)
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) 98 34

17—*Dispepsia*. (Má digestão, dificuldade na digestão).
Maha-mudra. O grande símbolo. (A8) 95 27
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Bhujangâsana. Pose da cobra (A12) . 98 34
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A14) 100 36
Matsyâsana. Pose do peixe. (A10) .. 102 41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) ..... 117 61 a 69
Halâsana. Pose do arado. (A30) .... 118 66 a 69

18—*Distúrbios gastrintestinais*.
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A23) ..... 106 50 e 51

19—*Distúrbios do simpático*.
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A23) ..... 106 50 e 51

20—*Dores de cabeça*.
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) ..... 117 61 a 65
Respiração de limpeza. (P6) 80

21—*Dores nas costas*.
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12). 98 34

22—*Envenenamento por gás*.
Respiração de limpeza. (P6) 80

23—*Extremidades frias.*

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A[29])	117	61 a 69
Shirshâsana. A bananeira (A[32])	122	71 a 75
Bhastrika. O fole. (P[5])	79	
Sopro Ha. (P[7])	81	

24—*Flato.* (Gases excessivos no estômago e intestinos.)

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A[12]).	97	34
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A[14])	100	36

25—*Fraqueza do estômago e do cólon.*

Respiração de limpeza. (P[6])	80	
Uddiyana-banaha. Sucção abdominal. (E[2])	125	77

26—*Gastrite.* (Inflamação aguda ou crônica da mucosa do estômago).

Paschimotanâsana. A pinça. (A[9]) ...	96	28
Mayurâsana. Pose do pavão. (A[27])	109	56 a 59
Shirshâsana. A bananeira (A[32])	122	71 a 75
Nauli. Dança do ventre (E[3])	127	78 a 80

27—*Glândulas endócrinas.* (São glândulas cuja secreção é lançada diretamente na circulação sangüínea).

Estímulo:

Generalizado.

Dhanurâsana. Pose do arco. (A[15]) ..	100	37
Halâsana. Pose do arado. (A[30])	118	66 a 69

Pineal e pituitária.

Matsyâsana. Pose do peixe. (A[18])	102	41,42,44

Supra-renais.

Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A[23])	106	50 e 51

Tireóide e paratireóides.		
Chakrâsana. Pose da roda. (A15) ..	101	38
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) .	102	41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) .	116	60
Gônadas.		
Halâsana. Pose do arado. (A30)	118	66 a 69
Aswini-mudra. Contração anal. (E7) .	128	
Ujjâyi. (P4)	78	

28—*Gripe.*

Respiração de limpeza. (P6)	80	
Shavâsana. Relaxamento. (P6)	179	81

29—*Hemorróidas.* (Tumores varicosos formados pela dilatação das veias do ânus ou do reto, com fluxo de sangue ou sem ele.)

Maha-mudra. O grande símbolo. (A8)	95	27
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ...	96	28
Mayurâsana. Pose do pavão. (A27) ..	109	56 a 59
Aswini-mudra. Contração anal. (E7)	128	

30—*Hérnias.* (Projeção total ou parcial de um órgão através de abertura natural ou adquirida na parede da cavidade que o contém.)

Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28).	116	60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65
Shirshâsana. A bananeira. (A32)	122	71 a 75

31—*Hipotensão.* (Tensão arterial baixa.)

Ujjâyi. (P4)	78	

32—*Hipotireoidismo.* (Atividade insuficiente da glândula tireóide.)

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) .	97	34
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) .	100	37
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) ..	101	38
Pristâsana. Pose revirada. (A17) ...	102	39 e 40
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) ..	102	41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) .	116	60

33—*Hipertensão.* (Tensão arterial alta.)
Yoga-mudra. Símbolo do Yoga. (A7) 94 21 a 26
Sukhâsana. Postura fácil. (A1) 90 15
Ardha-vrikâsana. Meia pose da árvore. (A24) 107 52
Respiração diafragmática seguida de longos relaxamentos ..... 69 2 e 81

34—*Hipertrofia da próstata.* (*Hipertrofia*: Desenvolvimento excessivo de um órgão ou parte dele, com aumento do peso e volume, devido a um aumento de tamanho de suas células constituintes. *Próstata*: Glândula do sexo masculino, que circunda o colo da bexiga e a base da uretra.)
Supta-vajrâsana. Esticamento sobre o solo. (A19) 103 45
Aswini-mudra. Contração anal. (E7) . 128

35—*Impotência sexual.*
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) ..... 117 61 a 65
Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E2) 125 77
Nauli. Dança do ventre. (E3) ..... 126 78 a 80
Aswini-mudra. Contração anal. (E7) . 128

36—*Inapetência.*
Vajrâsana. Pose do diamante. (A2) .. 91 16
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) . 98 34
Halâsana. Pose do arado. (A30) .... 118 66 a 69
Bhastrika. O fole. (P5) 79

37—*Inflamação das vias respiratórias.*
Bhastrika. O fole. (P5) 79

38—*Insônia.*
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) . 98 34
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A14) 100 36
Shavâsana. Relaxamento. (E6) 179 81
Sitkari. (P9) 82

39—*Insuficiência ovariana.*

Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ..	96	28
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A14)	100	36
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) ..	102	41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28)	116	60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65

40—*Irregularidades menstruais.*

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12)	98	34
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) ..	100	37
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) ..	102	41,42,44
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30)	118	66 a 69

41—*Irregularidades do metabolismo basal.*
(Conjunto de trocas energéticas necessárias para as funções essenciais da vida, respiração, pulsação cardíaca etc.)

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65

42—*Laringite.* (A laringe é o órgão da fonação. É formada de cartilagens portadoras de músculos e por membranas que formam as cordas vocais, separadas por uma fenda triangular alongada, a glote, que pode ser fechada pela epiglote.)

Simkasana. Pose do leão. (E1)	124	76

Associada com:

Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) ..	102	41,42,44
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) .	116	60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29)	117	61 a 65
Sitali. (P10)	82	

43—*Leucorréia.* (Corrimento vaginal-esbranquiçado vulgarmente chamado flores-brancas.)

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12)	98	34

44—*Lumbago*. (Dor intensa na região lombar.)
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Padahasthâsana. Pose da cegonha. (A10) 97 29
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha (A23) . . . . . 106 50 e 51

45—*Neurastenia*. (Fraqueza do sistema nervoso; esgotamento nervoso.)
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30) . . . . . 118 66 a 69
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75
Shavâsana. Relaxamento. (E6) 179 81
Tônico dos nervos. (P8) 81

46—*Polução noturna*.
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ... 96 28
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

47—*Prisão de ventre*.
Yoga-mudra. Símbolo do Yoga. (A7) 94 21 a 26
Maha-mudra. O grande símbolo. (A8) 95 27
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) . 98 34
Ardha-shalabhâsana. Meia pose do gafanhoto. (A13) 99 35
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A14) 100 36
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) .. 102 41,42.44
Trikonâsana. Pose do triângulo. (A20) 104 46 e 57
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A23) . . . . . 106 50 e 51
Mayurâsana. Pose do pavão. (A27) .. 109 56 a 59
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30) . . . . 118 66 a 69
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75
Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E2) 124 77

54—*Tremores e contrações nervosas.*

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

55—*Varicela ou catapora.*

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

56—*Varicocele*. (Tumor formado pela dilatação das veias do escroto. (Escroto: bolsa que contém os testículos e seus órgãos acessórios) e do cordão espermático.)

Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

57—*Varizes*. (Dilatação permanente de uma veia).

Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

58—*Visceroptose*. (Queda das vísceras).

Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

Yoga-mudra. Símbolo do Yoga. (A7) 94 21 a 26

Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

CONTRA-INDICAÇÕES
(por ordem alfabética das enfermidades)

1—*Apendicite crônica.*

Nauli. Dança do ventre. (E3) . . . . . 126 78 a 80

2—*Catarro nasal crônico.*

Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

3—*Cifose*

Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

54—*Tremores e contrações nervosas.*
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

55—*Varicela ou catapora.*
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

56—*Varicocele*. (Tumor formado pela dilatação das veias do escroto. (Escroto: bolsa que contém os testículos e seus órgãos acessórios) e do cordão espermático.)
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

57—*Varizes*. (Dilatação permanente de uma veia).
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

58—*Visceroptose*. (Queda das vísceras).
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65
Yoga-mudra. Símbolo do Yoga. (A7) 94 21 a 26
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60

CONTRA-INDICAÇÕES
(por ordem alfabética das enfermidades)

1—*Apendicite crônica.*
Nauli. Dança do ventre. (E3) . . . . . 126 78 a 80

2—*Catarro nasal crônico.*
Shirshâsana. A bananeira. (A32) . . . . 122 71 a 75

3—*Cifose*
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) . . . . . 117 61 a 65

4—*Colite.*

Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E²) 125 77

Nauli. Dança do ventre. (E³) . . . . . 126 78 a 80

5—*Doenças do coração. Cardíacos.*

Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E²) 125 77

Nauli. Dança do ventre. (E³) . . . . . 126 78 a 80

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A²⁹) . . . . . 117 61 a 65

Shirshâsana. A bananeira. (A³²) . . . . 122 71 a 75

6—*Gestantes.*

Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E²) 125 77

7—*Hipertensos.*

Nauli. Dança do ventre. (E³) . . . . . 126 78 a 80

8—*Impúberes.*

Uddiyana-bandha. Sucção abdominal. (E²) 125 77

9—*Lordose.*

Ardha-bhujangâsana. Meia pose da cobra. (A¹¹) . . . . . 97 30 a 32

Bhujangâsana. Pose da cobra. (A¹²) 98 34

Ardha-shalabhâsana. Meia pose do gafanhoto. (A¹³) 99 35

Shalabhâsana. Pose do gafanhoto (A¹⁴) 100 36

Dhanurâsana. Pose do arco. (A¹⁵) . . 100 37

Chakrâsana. Pose da roda. (A¹⁶) . . . 101 38

Pristhâsana. Pose revirada. (A¹⁷) . . . 102 39 e 40

10—*Olhos, ouvidos e peito.* (Congestões agudas.)

Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A²⁹) . . . . . 117 61 a 65

11—*Prisão de ventre com fezes empedradas.*
Shirshâsana. A bananeira. (A32) .... 122 71 a 75

12—*Tuberculose.*
Uddyiana-bandha. Sucção abdominal.
(E2) 125 77

13—*Úlceras.*
Uddyiana-bandha. Sucção abdominal.
(E2) 125 77
Nauli. Dança do ventre. (E3) ..... 126 78 a 80

GRUPO DE ENFERMIDADES CURÁVEIS COM RELAXAMENTO

Shavâsana. Relaxamento. (E6) 179 81

Enfermidades:

1 — Anemia
2 — Angina do peito
3 — Colite
4 — Doenças do coração
5 — Hipertensão temporal
6 — Doenças psicossomáticas

Nota: Em longos períodos. Duas por dia.

MISCELÂNEA

1—*Adiposidade.*
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) .. 96 28
Padahasthâsana. Pose da cegonha.
(A10) 97 29
Shalabhâsana. Pose do gafanhoto
(A14) 100 36
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) .. 100 37
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) ... 101 38

—*Estatura*. (Aumentar).
Paschimotanâsana. A pinça. (A9) ... 96 28
Padahasthâsana. Pose da cegonha.
(A10) 97 29
Trikonâsana. Pose do triângulo. (A20) 104 46 e 47
Halâsana. Pose do arado. (A30) .... 118 66 a 69
Uddyiana-bandha. Sucção abdominal.
(E2) 125 77

Nauli. Dança do ventre. (E3) ..... 126 78 a 80
Suryanamaskar. Saudação ao sol .... 87 7 a 14

3—*Energia e agilidade*. (Ganhar).
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) .. 100 37
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) ... 101 38
Matsyâsana. Pose do peixe. (A18) .. 102 41,42,44
Ardha-matsyendrâsana. Torção da espinha. (A23) ..... 106 50 e 51
Mayurâsana. Pose do pavão. (A27) . 109 56 a 59
Viparitâ-karani. Pose da foice. (A28) 116 60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A29) ..... 117 61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A30) .... 118 66 a 69
Aswini-mudra. Contração anal. (E7) 127
Ujjâyi. (P4) 78

CONTRA-INDICAÇÕES
(pela ordem alfabética das técnicas)

1—*Ardha-bhujangâsana*. (Preparatória da pose da cobra). (A11) ..... 97 e 98 30 a 32
Ardha-shalabhâsana. Meia pose do gafanhoto. (A13) 99 35
Bhujangâsana. Pose da cobra. (A12) . 98 34
Chakrâsana. Pose da roda. (A16) ... 101 38
Dhanurâsana. Pose do arco. (A15) .. 100 37
Pristhâsana. Pose revirada. (A17) ... 102 39 e 40

As *âsanas* acima enumeradas e suas variações não devem ser praticadas por quem sofra de lordose lombar (pessoas "seladas", com uma espinha recurvada no fim das costas, o que faz o abdômen ser projetado para a frente).

Nauli. Dança do ventre. (E3) ..... 126 78 a 80

Contra-indicada para os que sofrem de:

Apendicite crônica
Colite
Coração
Hipertensão
Úlceras

3—*Sarvangâsana*. Pose sobre os ombros. (A[29])	117	61 a 65
Não deve ser praticada por quem sofre de:		
Coração		
Enfermidades congestivas agudas de:		
Olhos		
Ouvidos		
Peito.		
4—*Shirshâsana*. A bananeira. (A[32])	122	71 a 75
Contra-indicada para os que sofrem de:		
Catarro nasal crônico		
Coração		
Prisão de ventre com fezes empedradas.		
Problemas da coluna cervical.		
5—*Uddiyana-bandha*. Sucção abdominal. (E[2])	125	77
Contra-indicada para os:		
Cardíacos		
Gestantes		
Impúberes (menores de 12 anos)		
Portadores de perturbações abdominais sérias (colite úlcera)		
Tuberculosos.		
6—*Viparitâ-karani*. Pose da foice. (A[28]) ...	116	60
Sarvangâsana. Pose sobre os ombros. (A[29])	117	61 a 65
Halâsana. Pose do arado. (A[30])	118	66 a 69
As *âsanas* acima não devem ser praticadas pelos portadores de cifose (pessoas acorcundadas).		

ELETROTERAPIA

O Dr. Antônio Carlos Navarro Martins é uma dessas pessoas de coração limpo, entusiasmo sadio, inteligência brilhante e ávido por pesquisar e conhecer. Como engenheiro-eletrônico de profundo saber, dedica-se à eletroterapia. Vê o corpo humano como um deslumbrante aparelho elétrico. A carta que me escreveu merece ser divulgada mercê da contribuição que oferece a nosso estudo. É sem dúvida uma valiosa corroboração científica dos ensinos do Yoga.

"Caro Coronel Hermógenes:

Objetiva a presente entregar à sua consideração uma série de observações que venho fazendo desde o ano passado quando, após assistir à sua conferência sobre Yoga, pronunciada no auditório da ACM, fui levado a me deter, com maior atenção, nos estudos desta maravilhosa educação psicossomática, cuja amplidão se acentua pela transformação do binômio "corpo-alma", no monômio "homem" à semelhança de Deus.

Sou um permanente estudante de eletroterapia e, como conseqüência, da eletricidade humana.

Praticando os ensinamentos da *Hatha Yoga*, sorvido em livros, dentre os quais saliento o de sua autoria, freqüentando conferências-cursos, como as levadas em série no "Diário de Notícias", sob a sua orientação, aqui estou como um *chela* se dirigindo ao *seu guru* (1), trazendo a seu julgamento as minhas observações e algumas conclusões. Para melhor facilidade de comunicação, vou separar em subtítulos, tais como: Som; Correntes Elétricas; Terapêutica; e Rejuvenescimento, os setores de meus estudos preliminares.

SOM: Procurando a razão dos benefícios das normas yogues para o corpo e a mente, fui detido, de início, no setor *som*. Conhe-

---

(1) É uma expressão indevida a do missivista. Somente sua imensa bondade explica o chamar-se de *chela* (discípulo) e chamar-me de *guru* (mestre). Nem ele nem eu merecemos o que acima está escrito.

cemos todos, e também a técnica moderna aplicada, os efeitos benéficos dos sons, quer grupados em melodias, quer isoladamente selecionados em suas freqüências. O efeito de uma vibração sonora é tão profundo sobre o sistema nervoso humano, que é atualmente utilizado como elemento de anestesia no chamado *som branco,* um som semelhante àquele percebido ao longo das grandes quedas-d'água. O efeito terapêutico das músicas clássicas, como calmantes, já é utilizado nas grandes clínicas de psiquiatria.

Dentre os sons isolados, os de baixa freqüência são os indicados para efeitos de bloqueio nervoso e conseqüentemente relaxamento geral. Ora, os mestres do Yoga aconselham e usam a expressão *OM* em emissão prolongada. Na conferência do *Swami Bhakarananda,* durante o curso citado no "Diário de Notícias", ele próprio inicialmente emitiu este som. O *om* do Yoga é um som de baixa freqüência, semelhante ao usado em técnica sonoterápica. É um som de bloqueio.

Sua utilização, no início de uma prática yogui, é como um relaxamento geral, preparo prévio do corpo e da mente para melhor absorção de ensinamento. É como uma varredura ampla inicial para receber Perfeição.

Fabricamos e colocamos à sua disposição uma aparelhagem eletrônica para reproduzir o som *om* e dela já estamos fazendo uso em experiências que comprovam o acima declarado. (1)

CORRENTES ELÉTRICAS: Ninguém que estuda o corpo humano tem dúvidas da ação eletroquímica do cérebro.

Vivemos, mercê de uma usina divina — o cérebro — que, através de seu sistema transmissor — a medula — e seu circuito distribuidor — os nervos —, responde por todo o conjunto de operações de nosso corpo: nutrição, reprodução, crescimento, defesa, raciocínio, memória, sentidos — e que nos coloca no ápice da escala animal. Do equilíbrio desse conjunto, aliado ao conjunto de células de irradiação (Van der Neilen), resulta um estado harmônico, perfeito, justo, que gera a satisfação interna e explode, exteriorizando-se em forma de felicidade. A felícidade pessoal é, pois, um estado e, no terreno puramente técnico, diremos, é um estado de equilíbrio de voltagem entre a usina e a distribuição.

---

(1) Em livro a sair, trataremos do papel do som na prática yogue. Falaremos especialmente do "OM", que é um "mantran" universal de estranho poder, tão bem estudado pelo Dr. Navarro e que, realmente abre qualquer trabalho de cultura espiritual na índia inclusive a leitura dos textos sagrados. Seu poder pacificador é uma riqueza. Todas as nossas sessões na Academia são iniciadas com a emissão vocal do Om.

Analisando as posturas yogues em primeiro plano, verifiquei a preocupação e a determinação firme de todos os instrutores sobre a verticalidade da coluna vertebral. Sob o ponto de vista elétrico, este é o ramo da transmissão, o circuito principal, digamos. De sua verticalidade resulta uma perfeita arrumação das vértebras e conseqüentemente uniformidade do canal raquidiano, eletroduto protetor da medula, daí resultando um perfeito condutor elétrico sem nódulos de resistência ôhmica. A profunda dissertação sobre o sistema nervoso, contida em seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, muito me ajudou em minhas observações, pois a figura 4, da página 48, é um verdadeiro diagrama elétrico. Deste exame surge a parte lógico-elétrica dos pousos sobre a cabeça. Ora, sabemos que a condutibilidade elétrica da medula provém da solução líquida. Sabemos que toda solução tende, mormente aquelas de ação elétrica, a depositar o elemento ativo. Os yogues chamam de *Kundalini* a energia potente localizada na base da coluna vertebral. Não lhe parece, meu caro *guru*, que as posturas de cabeça provocando a volta deste depósito ao todo da solução, por meio da gravidade, não são a causa de tanto benefício que, desta prática, nós obtemos? (1)

As posições de "lótus" etc, não serão uma forma de, reduzindo a resistência ôhmica do circuito geral, promover uma alta de voltagem na usina (cérebro), pela diminuição de carga do circuito?

Estamos construindo um circuito amplificador para, captando as correntes epidérmicas, chegarmos à comprovação em experiência desta conclusão. Não temos dúvidas, por experiência própria, que algo acontece de benefício com esta prática, pois não há de negar o estado quase de euforia que advém após uma realização yogue *pensada, refletida* e *sentida* por todo o conjunto de comando mental.

TERAPÊUTICA: Do valor terapêutico da prática yogue, creio não haver dúvidas, pois na convivência com vários médicos, dada a minha linha de eletroterapia, tenho ouvido referências constantes sobre a eficiência da "Yogaterapia", ramo científico, que a classe médica já acredita estabelecido e em franca ampliação de uso. Em nossa modesta atividade, verificamos dia a dia o valor dos exercícios yogues em fisioterapia.

REJUVENESCIMENTO: Para aqueles que sempre recebem tal assertiva, do efeito rejuvenescedor do Yoga, com ceticismo e des-

---

(1) Evidentemente estamos diante de uma interpretação inteiramente nova para o fenômeno. Suscitada por uma autoridade da ciência, merece admiração e pesquisas que o próprio Dr. Navarro por certo realizará. De início, vejo nela uma hipótese plausível.

crença, basta lembrar que, em todo aparelhamento elétrico, a velhice se caracteriza pela baixa voltagem. Assim se dá com as pilhas, os acumuladores, os transformadores, que, quando obsoletos, provocam baixas de tensão, os motores que por deficiência em isolamento concorrem para baixar a voltagem aplicada, os circuitos eletrônicos etc. Ora, se da prática yogui decorre a normalização da voltagem motriz de acionamento geral do corpo humano, comprovado como está pela uniformidade de batimento cardíaco e bem-estar geral, como não aceitar o seu efeito de freio sobre o processo de envelhecimento?

Nem nega a forma em arco da coluna vertebral como indicador do "peso dos anos". Se o Yoga corrige tal postura, pela manutenção da reta dorsal, como não aceitar seu efeito benéfico de conservador da aparência jovem?

São estas as observações e conclusões que eu queria levar a seu conhecimento e ao mesmo tempo comunicar que dentro da linha de pesquisas, que me propus seguir, voltarei a trazer para seu julgamento os futuros resultados obtidos.

Do *chela*, amigo e seguidor

Navarro"

YOGA E CIÊNCIA PSICOLÓGICA OCIDENTAL

A ciência ocidental, depois de longos séculos de especulações, de dualismos, de pluralismos, de atomismos, somente no presente século vem adquirindo a visão real da globalidade psicofísica do ser humano, graças ao aperfeiçoamento dos métodos de estudo e pesquisa utilizados pelas ciências do homem. A ciência hindu, no entanto, há milênios que se baseia nesta globalidade.

Enquanto no Ocidente separa-se a cultura física da cultura intelectual, criam-se sistemas parciais de desenvolvimento por todos os lados, a ciência hindu só reconhece como fonte de desenvolvimento e do próprio conhecimento a experiência plena. Partindo de uma visão integral do Cosmo, apresenta como ideal de realização do ser humano seu pleno desenvolvimento, sua reintegração na energia cósmica, presente em todos nós.

Enquanto muitas religiões ocidentais indicavam o sofrimento como o caminho da salvação eterna, criando uma oposição entre a alma boa e o corpo mau, a filosofia hindu prega a purificação através de desenvolvimento integral aqui e agora, desenvolvimento físico, psíquico, emocional e moral.

Hatha Yoga é o sistema que tem por finalidade este desenvolvimento, através de práticas de ginástica integral, de hábitos de higiene e alimentação e da cultivação de atitudes morais emocionalmente amadurecidas.

Desta forma representa um "treinamento de integração" de elevada significação, pois desenvolve os recursos da personalidade para solução dos problemas existenciais, estabelecendo o condicionamento dos comportamentos resolutivos.

É claro que as práticas Yogas não representam uma panacéia. Não podem resolver os problemas de imaturidade afetivo-emocional, de insegurança, de desajustamento intra e extra-individual tão generalizados na nossa cultura ocidental. Para obter os benefícios do sistema é necessário que o indivíduo já apresente certo grau de segu-

rança, de visão da realidade objetiva, para que não procure nestas práticas resultados mágicos que elas não podem dar.

Aqueles que não apresentam ainda este nível de amadurecimento terão que recorrer às técnicas de assistência psicológica (1). Isto não quer dizer, porém, que cada um possa ajuizar se está em condições para fazer Yoga. Somente a experiência poderá informar até que ponto o indivíduo aproveitará destas práticas.

Considerada, à maneira ocidental, como uma ginástica — nas suas primeiras fases — Hatha Yoga é muito superior a qualquer sistema nosso de cultura física, pelo seu caráter progressivo e pelo encadeamento científico dos exercícios, o que evita a fadiga. Depois de uma sessão bem conduzida de Hatha Yoga, a pessoa sente-se *melhor do que antes*. Isto em contraposição à ginástica ocidental, que procura o desenvolvimento pela acentuação mais ou menos direta do esforço.

O livro do Prof. Hermógenes destaca-se dentro da vasta bibliografia existente sobre o assunto, nos seguintes pontos:

— Em primeiro lugar, o autor pertence ao grupo daqueles que, com humildade científica, respeitam a autenticidade e o caráter integral do sistema, em vez de tratar de "aperfeiçoá-lo", dentro do etnocentrismo ocidental.

— O livro representa uma tentativa de integração das práticas Yogas e da ciência hindu com a ciência ocidental e com os nossos hábitos.

— Finalmente, o autor estabelece uma comunicação intensa, especialmente com o leitor brasileiro, demonstrando alta capacidade de empatia. Seu estilo assemelha-se ao de uma longa carta pessoal. Revela preocupação de motivar o leitor para o desenvolvimento lento e progressivo. Isto recomenda especialmente o professor que o escreveu.

DR. JOSÉ SILVEIRA PONTUAL

(Psicólogo, médico e professor)

---

(1) É cada dia maior o número de psicólogos que dirigem seus clientes a professores de Hatha Yoga. Na minha Academia, no Rio de Janeiro, venho atendendo a um bom número dessas pessoas. Os resultados têm confirmado a confiança. Está na 4.ª edição um livro especialmente destinado a ajudar os nervosos, com os resultados colhidos nesses anos de experimentação bem-sucedida. Chama-se "Yoga Para Nervosos".

RECEITAS CULINÁRIAS

Desde sua primeira edição, este livro vem libertando muitos milhares de pessoas do consumo de carne, portanto, melhorando-lhes a saúde, a resistência, o vigor e o bem-estar. Muitos me pediram a publicação de um livro específico sobre a alimentação vegetariana, no qual fornecesse maior número de receitas variadas, o que facilitaria a adesão dos demais membros da família, pois uma refeição gostosa é um grande argumento.

Deixando o livro para quando puder, mas tentando atendê-los, mesmo que superficialmente, nesta edição, vou mais longe em "receitas culinárias", incluindo indicações valiosas.

Almôndega de aveia

1 xícara de aveia; 1 ovo; 1 xícara de leite; temperos (salsa, alho e sal). Amassar tudo. Fazer as almôndegas. Fritar. Fazer um bom molho de tomates. Colocar dentro os bolinhos e deixar abrir fervura. Servir neste molho, com salsa.

Quibe vegetariano

Uma e meia xícara de trigo (de quibe); 1 xícara de nozes (passadas no liquidificador); 1 ovo; 1 batata cozida; temperos. Lavar o trigo e deixar de molho por mais uma hora. Escorrer bem. Misturar a batata (cozida e passada no espremedor), o ovo, as nozes e temperos. Colocar em assadeira untada de margarina. Cortar em quadrados antes de ir para o forno. Forno moderado, 30 min. Servir com molho de tomates, a parte.

Bolinho de cenoura

Cozinhar algumas cenouras (c/casca) em água e sal. Amassar até reduzir à massa. Fazer um refogado de alho e óleo, e misturar

na massa, com um pouco de farinha de trigo, para dar consistência. Querendo, pode acrescentar queijo ralado. Fritar ou assar.

Soufflé de queijo

3 ovos; 1 colher de sopa de farinha de trigo; 1 colher de sopa de manteiga; 12 colheres de sopa de queijo parmessão ralado; 1 lata de creme de leite; sal a gosto. Bata as claras em neve. Acrescente as gemas, a manteiga, a farinha e o queijo. Ponha por último o creme de leite, misturar bem e levar ao forno quente, em forma untada.

Arroz integral

Prefira sempre o arroz integral, ou melhor, todo cereal integral.

O preparo do arroz integral é simples. Lave-o. Ponha de molho durante a noite. Não desperdice a água em que esteve de molho, pois está rica de vitamina B. Aproveite-a para o cozimento, que é igual ao do arroz comum, com o acréscimo que deve ficar muito seco. Se quiser que fique solto, pingar algumas gotas de limão quando estiver secando.

Arroz enriquecido

A fim de acrescentar algum valor nutritivo ao arroz comum, que não é alimento, Dieno Castanho nos dá uma receita. Coloca-se no liquidificador: tomates, cenouras, beterrabas, uma colher de sopa de germe de trigo, alho e sal a gosto. Liquidifica-se tudo até formar uma pasta homogênea. Pode-se acrescentar também: aipo, vagens ou quaisquer hortaliças. Dilui-se com um pouco de água e põe-se a ferver. Põe-se o arroz a cozer em água fervente. Quando esta secar e for preciso acrescentar mais água, usa-se a mistura de vegetais liquidificados, e deixa-se ferver até secar.

Empada de batatas

1/2 kg de batatas descascadas; 2 gemas; 1 colher de sopa de manteiga; queijo ralado; 1 colher de sopa de maisena; sal a gosto. Cozinhar as batatas descascadas. Escorrer e passar no espremedor. Misturar tudo. Forrar as forminhas untadas, e encher com o recheio preferido (legumes, palmito, ovos cozidos, azeitonas). Cobrir com massa. Pincelar com gema. Levar ao forno.

Pastel

Juntar e amassar bem, numa vasilha de louça; 1/2 kg de farinha de trigo comum; 1/2 kg de farinha integral, 100 g de manteiga; 1 colher de fermento; 2 copos de leite; 1 copo de óleo; e 3 ovos. Deixar descansar por algum tempo. Em seguida abrir a massa, colocar o recheio, recortar, e levar ao forno. O recheio pode ser de palmito, de legumes, de queijo, de maçã...

Polenta

Deixar 2 xícaras de fubá de molho durante 1/2 hora em 1/2 litro de leite. Ferver mais 1/2 litro de leite adicionando 2 colheres de óleo e sal. Juntar fubá, misturando devagar. Cozinhar durante 1 hora em fogo brando. Arrumar na forma untada, dispondo a polenta em camadas alternadas com fatias de queijo fresco. A última camada deve ser de queijo, cobrindo toda a superfície da forma. Levar ao forno até o queijo derreter.

Pão integral

3 xícaras de farinha de trigo integral grossa; 2 xícaras de água ou leite morno; 2 tabletes de fermento; 2 colheres de óleo de soja. Desmanchar o fermento com o sal (a gosto). Juntar a farinha, o leite, e o óleo. Amassar tudo muito bem e colocar em fôrma de pão. Deixar crescer durante 20 min. Pôr no forno quente durante 40 min. aproximadamente. Se desejar, pode rechear com frutas secas (passas, figos, ameixas...). Com as frutas secas fica mais saboroso, mas de menor duração.

Receitas de soja

A soja, que é o vegetal de maior valor protéico, (1) pode ser preparada de tantas maneiras (em grão, em pó, como leite, coalhada, queijo,...), que reclamaria um capítulo especial. Eis algumas receitas saborosas:

Pão rápido de soja

Uma xícara de farinha de soja; uma colher de sal (das de chá); duas colheres também de chá de fermento em pó; uma colher de

---

(1) No nordeste há em abundância um feijão — macassa — que, segundo pesquisas (ainda não terminadas) pelos professores Nelsos Chaves, do Instituto de nutrição de Recife, e Genário Alves Fonseca, da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, tem um valor protéico próximo ao da soja. Feijão macassa, portanto, também substitui a carne.

manteiga (das de sopa); 2/3 de uma xícara de água; 4 gemas de ovos. Misturar bem a farinha, o sal, o fermento, a manteiga, a água e as gemas, sovando bastante a massa. Em seguida, juntar as claras, batidas em neve. Colocar em fôrma untada e assar em forno brando, de 30 a 40 min. Servir o pão de preferência quente, ou torrado.

Bolo de farinha de soja (salgado)

Bater bem 2 ovos inteiros. Peneirar juntas 3 colheres de sopa de farinha de soja, uma e meia colher de chá de fermento em pó e 1 pitada de sal. Juntar a farinha alternadamente aos ovos batidos, com 2 colheres de sopa de leite. Por último acrescentar uma e meia colher de óleo ao qual se misturou alho e salsa triturados. Assar em forma rasa, untada com manteiga em forno brando durante 45 min.

Se preferir pode fazer esta receita para um bolo doce, para isto, substitua o sal por açúcar mascavo a gosto.

Sopa creme de farinha de soja

Preparar um caldo de verdura. Dissolver numa tigela 3 colheres de sopa de farinha de soja, 3 de maisena e uma xícara de leite; juntar ao caldo; acrescentar cheiro-verde, amarrado para ser retirado depois. Deixar ferver durante mais ou menos 5 min. Servir com pedacinhos de pão torrado.

Panqueca de soja

1 xícara de farinha de soja; 1 xícara de leite; 1 gema de ovo; 1 pitada de sal. Misturar tudo no liquidificador. Derramar aos poucos na frigideira untada com óleo de soja. Deixar tostar. Virar para tostar do outro lado. Rechear a gosto.

Bife de soja

2 xícaras de farinha de soja torrada; 4 batatas de tamanho médio; 1 beterraba; 2 ovos; 1 xícara de molho de tomate; 1 colher de manteiga; 2 colherinhas de fermento; tempero: sal; cheiro-verde; e alho. Cozinhar e amassar as batatas e a beterraba. Misturar todos os ingredientes. Dar o formato de bife. Fritar em óleo bem quente. Servir com molho de tomate.

Bolinhos de soja

Misturar 1/2 tablete de margarina com 1 xícara de açúcar mascavo, duas gemas (batidas até formar bolhas). Ir colocando aos

poucos: 2 xícaras de farinha de soja; 1 xícara de leite; frutas secas picadas bem miúdas (3 colheres de soja de passas sem caroço; 2 de nozes cortada; uma de figo); e mais 3 colheres de sopa de gergelim torrado. Misturar tudo. Colocar 1 colher de sobremesa de fermento e casca de 1 limão ralado, e por último, as 2 claras em neve. Forminhas untadas com margarina. Forno quente por 20 min.

Maçãs recheadas

4 maçãs (retirados os núcleos); 4 tâmaras e 4 nozes picadas; 2 colheres de sopa de mel; 1 casca ralada de um limão. Misturar tudo e rechear. Coloque em forma refratária. Faça um molho com: 1 xícara de mel; 1/2 xícara de água; suco de um limão (em fogo lento). Besunte as maçãs com este molho e regue-as com ele de vez em quando. Forno moderado durante 40 min.

Preparo caseiro de yogurt

Adicione meia xícara de leite em pó desnatado a um litro de leite fresco. Bata com uma colher ou leve ao misturador elétrico. Aqueça essa mistura, sem fervê-la. Adicione então três colheres grandes de yogurt pronto, ponha tudo numa vasilha e deixe ficar em água morna, num lugar aquecido, coberto com um cobertor. Em 5 horas estará pronto para ir para a geladeira.

BIBLIOGRAFIA

TEXTOS CLÁSSICOS

1. "A Bíblia Sagrada". Tradução Brasileira; Sociedades Bíblicas Unidas.
2. "Hatha Yoga Pradipica"; Theosophical Publishing House; Adiar (Índia).
3. "Science and Health With Key to the Scriptures"; Mary Baker Eddy; Tristees Under The Will of Mary Baker G. Eddy; Boston.
4. "Srimad Bhagavad Gitâ; Swami Swarupananda; Advaita Ashrama; Calcutá.
5. "La Bhagavad Gitâ", Shri Aurobindo; Éditions Albin Michel; Paris.
6. "L'Enseignement de Râmakrishna"; Éditions Albin Michel.
7. "A Imitação de Cristo"; Edições Paulinas.

HATHA YOGA

1. Behanan, Kovoor T., "Yoga — A Scientific Evaluation"; Dover Publication; N. York.
2. Bernard, Theos; "Hatha Yoga"; Arrow Books: Londres.
3. Blay Fontecubierta, Antonio; "Fundamiento y Técnica del Hatha Yoga"; Editorial Iberia; Barcelona
4. Day, Harvey; "El Yoga — Teoria y Práctica"; Editorial Iberia, Barcelona.
5. Devi, Indra; "Hatha Yoga — Paz e Saúde"; Civilização Brasileira, Rio.
6. Dunne, Desmond; "Prática de Yoga"; Edições de Ouro, Rio.
7. Dunnè, Desmond; "Yoga ao Alcance de Todos"; Editora "O Pensamento". São Paulo.

8. Ferrer L.; "Étud et Pratique du Hatha Yoga Par l'Image" (4 volumes); Gérard Nizet, Paris.
9. Goswami, Shyam Sundar; "Hatha Yoga"; L. N. Fowler, Londres.
10. Muzumdar, S. "Exercícios de Yoga Para el Sano y el Enfermo"; Aguillar.
11. Kerneiz, C.; "Le Hatha Yoga" (12 volumes); Éditions Jules Tallandier, Paris.
12. Kirschner, M. J.; "Yoga — Metodo de Rejuvenescimiento Para Occidentales"; Editorial Hispano Europea, Barcelona.
13. Lange, Edouard; "Yoga Pour Soi"; M. C. L., Paris.
14. Patrian Carlo; "Yoga"; Sperling & Kupfer, Milão.
15. Ramacharaka, Yogi; "Hatha Yoga"; Editora "O Pensamento", São Paulo.
16. Rele, V. G., L. M. & S.; "Yogic Asanas For Health and Vigor"; Taraporevala's, Bombaim.
17. Rele, V. G., L. M. & S., F. C. P S., "The Mysterious Kundalini", Taraporevala's, Bombaim.
18. Sivananda Sri Swami; "Hatha Yoga"; Editorial Kier, Buenos Aires.
19. Sivananda Sri Swami; "Ciência del Pranayama", Editorial Kier, Buenos Aires.
20. Vishnoudevânanda, Swami: "Yoga Asanas"; Édition J. Oliver, Paris.
21. Yesudian, Selvarajan et Elisabeth Haich; "Sport et Yoga"; Éditions Santoza; Géneve, Suíça.
22. Yoguin du Christ; "Lo Voie du Silence"; Besclèe de Brouwer; Bruges, Bélgica.

YOGA

1 Avalon, Arthur; "Serpent Power" Ganesh & Co.; Madras, Índia.
2. Akhilananda, Swami; "Mental Health and Hindu Psychology; Harper & Brothers N. Y.
3. Cherenzi-Lind. OM; "Kundalini"; Editorial Acuaro; Santiago, Chile.
4 Evan-Wentz W. Y.; "Tibetan Yoga and Secret Doctrines"; Oxford University Press, Londres.
5. Janeiro, Iglesias; "Autosuperación Integral"; Editorial Kier, Buenos Aires.
6. Kerneiz, C.; "La Yoga de la Connaissance"; Éditions Jules Tallandier, Paris.
7. Miranda, Caio; "Só Envelhece Quem Quer"; Livraria Editora Freitas Bastos, Rio.
8. Miranda, Caio; "Libertação pela Yoga"; Livraria Editora Freitas Bastos, Rio
9. Mishra, Rammurti, M. D.; "Fundamentals of Yoga"; the Julian Press. N. York.
10. Padmananda; "Os Aforismos da Yoga de Patanjali"; Editora Brand, Rio.
11. Padmananda; "Yoga — Ciência do Homem Integral"; Editora Brand, Rio.
12. Sadhu, Mouni; "Concentração"; Editora Civilização Brasileira, Rio.
13. Sivananda, Sri Swami; "La Pratique de la Méditation"; Éditions Albin Michel, Paris.

14. Tenan, C. Luiz; "O Mendigo de Sabará — Uma Novela Yogui"; Editora Lidador, S. Paulo.
15. Vivekananda, Swami; "Filosofia Yoga"; Editorial Kier, B. Aires.
16. Vivekananda, Swami. "JnanaYoga"; Éditions Albin Michel, Paris.
17. Vivekananda, Swami, "Bakti Yoga"; Editorial Kier, Buenos Aires.
18. Vivekananda, Swami, "Karma Yoga"; Editorial Kier, Buenos Aires.
19. Wood, Ernest E.; "Yoga Práctico-Antiguo y Moderno"; Editorial Orion, México.
20. Yogananda, Paramhansa; "Las Condiciones del Êxito"; Editrial Kier, Buenos Aires.
21. Yogananda, Paramhansa; "Susurros de Eternidad"; Editorial Kier, — Buenos Aires.
22. Yogananda, Paramhansa; "Afirmaciones Científicas para Curación"; Editorial Kier, Buenos Aires.

RELIGIÃO E ORIENTALISMO

1. Afonso, Eduardo; "La Religión de la Naturaleza"; Ediciones Ercila; Santiago, Chile.
2. Burtt, E. A.; "The Teachings of the Compassionate Buddha"; The American Library.
3. Coomaraswamy, Ananda K.; "O Pensamento Vivo de Buda"; Livraria Martins Editora, São Paulo.
4. Deodato de Morais, Pedro; "Biosofia"; Edições Melhoramentos, S Paulo.
5. Herbert, Jean; "Spiritualité Hindoue"; Éditions Albin Michel, Paris.
6. Humphréreys, Christmas; "Buddhism"; Penguin Books, Londres.
7. Huxley Aldous; "Perenial Philosophy"; Fontana Books, Londres.
8. Guenon, René; "Introducción General al Estudio de las Doctrinas Hindues"; Editorial Losada, Buenos Aires.
9. Kanga, D. D., I. E. S.; "Where Theosophy and Science Meet"; The Adiar Library; Adiar, Índia.
10. Ramatis; "Fisiologia da Alma"; Livraria Freitas Bastos, Rio.
11. Rohden, Huberto; "O Espírito da Filosofia Oriental"; Livraria Freitas Bastos, Rio de Janeiro.
12. Rohden, Huberto; "Ídolos ou Ideal"; Livraria Freitas Bastos, Rio.
13. Underhill, Evelyn; "Mysticism"; Meridian Books, N. York.
14. Woodward, F. L.; "Some Sayings of Buddha"; Oxford University Press; Londres, N. York, Toronto.
15. Yogananda, Paramhansa; "La Ciencia de la Religión"; Editorial Kier, Buenos Aires.
16. Yutang, Lin; "Sabedoria da China e da Índia"; Civilização Brasileira, Rio.

1. Adler. Alfred; "A Ciência da Natureza Humana"; Editora Nacional, S. Paulo.
2. Aitoff, Dr. V.; "Le Problème de l'Alcoolisme"; Ligue Nationale Contre l'Alcoolisme, Paris.
3. Alencar, F. Rodrigues. "Erva-Mate"; Serviço de Informação Agrícola do Ministério da Agricultura, Rio — 1960.
4. Amaral, Afrânio de; "A Soja na Alimentação Popular do Brasil"; SAPS, Rio.
5. Austregésilo, Prof. A.; "A Cura dos Nervosos"; Editora Guanabara, Rio.
6. Barreto, Castro; "Educação Alimentar"; SAPS, Rio.
7. Baruk, Henri; "Thérapeutiques Psychiatriques"; Presses Universitaires de France, Paris.
8. Canon, Walter B.; "A Sabedoria do Corpo"; Editora Nacional, São Paulo.
9. Castanho, Dieno; "Como Ter Boa Saúde e Prolongar a Mocidade; Difusora Cultural Editorial, S. Paulo.
10. Castro, José; "Alimentación Moderna y Salud Completa"; Editorial Kier, Buenos Aires.
11. Carnegie, Dale; "Como Evitar Preocupações e Começar a Viver"; Companhia Editorial Nacional, S. Paulo.
12. Carrel, Alexis; "L'Homme cet Inconnu"; Le Livre de Poche, Paris.
13. César, Dr. Hermínio da Cunha; "Lenda da Erva-Mate Sapecada"; Gráfica Olímpia, Rio, 1943.
14. Chaves, Túlio; "Medicina Cosmo-Psicossomática"; Irmãos di Giorgio, Rio.
15. Chauchard, Paul; "Physiologie des Moeurs"; Presses Universitaires de France, Paris.
16. Chauchard, Paul; "La Fatigue"; Presses Universitaires de France, Paris.
17. Chauchard, Paul; "Médicine Psychossomatique"; Presses Universitaires de France, Paris .
18. Chauchard, Paul; "Physiologie de la Conscience"; Presses Universitaires de France, Paris.
19. Chêne, P.; "Regimes Alimentares"; Publicações Europa-América, Lisboa.
20. Delay Jean; "La Psycho-Physiologie; Presses Universitaires de France. Paris.
21. Fink, David H., M. D.; "Valorize Sua Personalidade"; Editora Científica, Rio.
22. Fink, David H., M., M. D.; "Domine Seu Sistema Nervoso"; Editora Científica, Rio.
23. Fromm, Erich; "O Medo à Liberdade"; Zahar Editores, Rio.
24. Fromm, Erich; "Análise do Homem"; Zahar Editores, Rio.
25. Fromm, Erich; "A Arte de Amar"; Cultrix, S. Paulo.
26. Fromm, Erich; "Psicanálise e Religião"; Zahar Editores, Rio.
27. Hauser, Gayelord; "Pareça Mais Jovem... Viva Mais Tempo"; José Olímpio Editora, Rio.
28. Hubbard, Ron; "Science of Survival"; Hubbard Association of Scientologist International, Londres.
29. Jacobson, Edmundo; "Sua Vida em Suas Mãos — Relax, Relax, Relax";

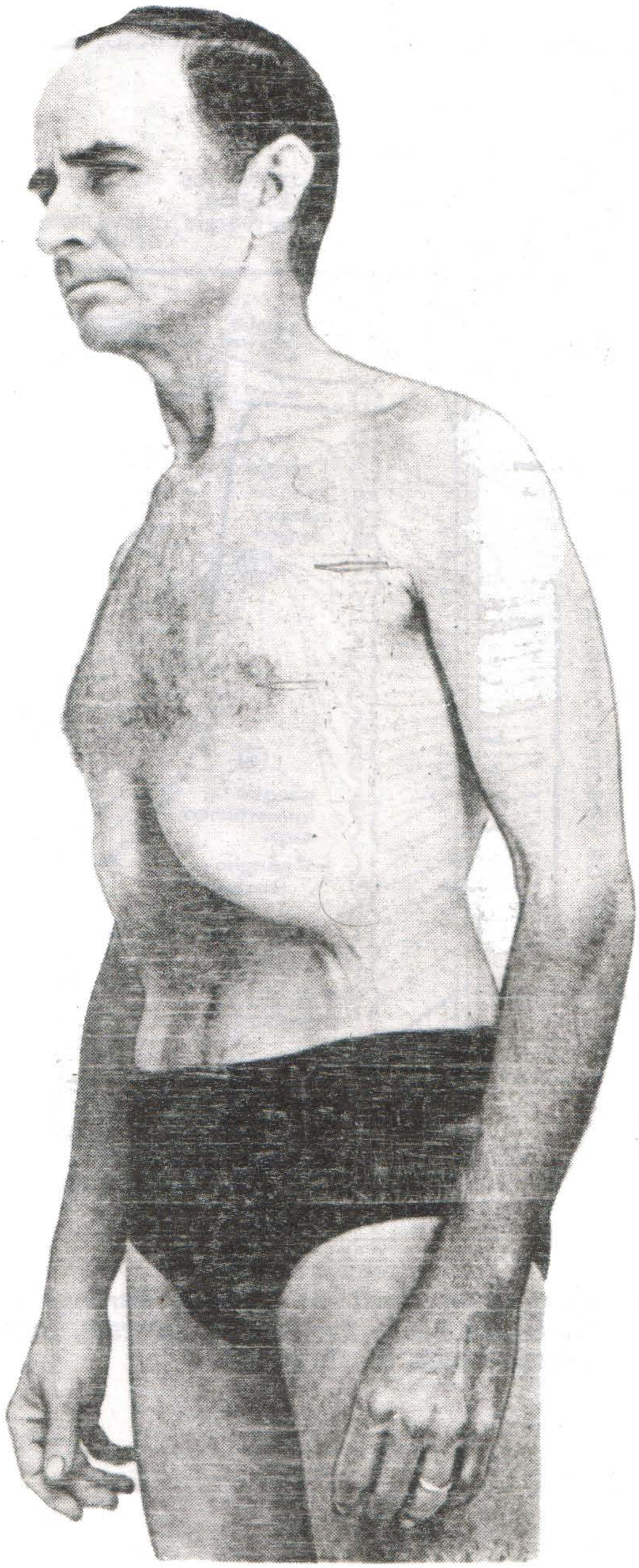

Foto 1 — LIMPEZA DO PULMÃO

Foto 2 — RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

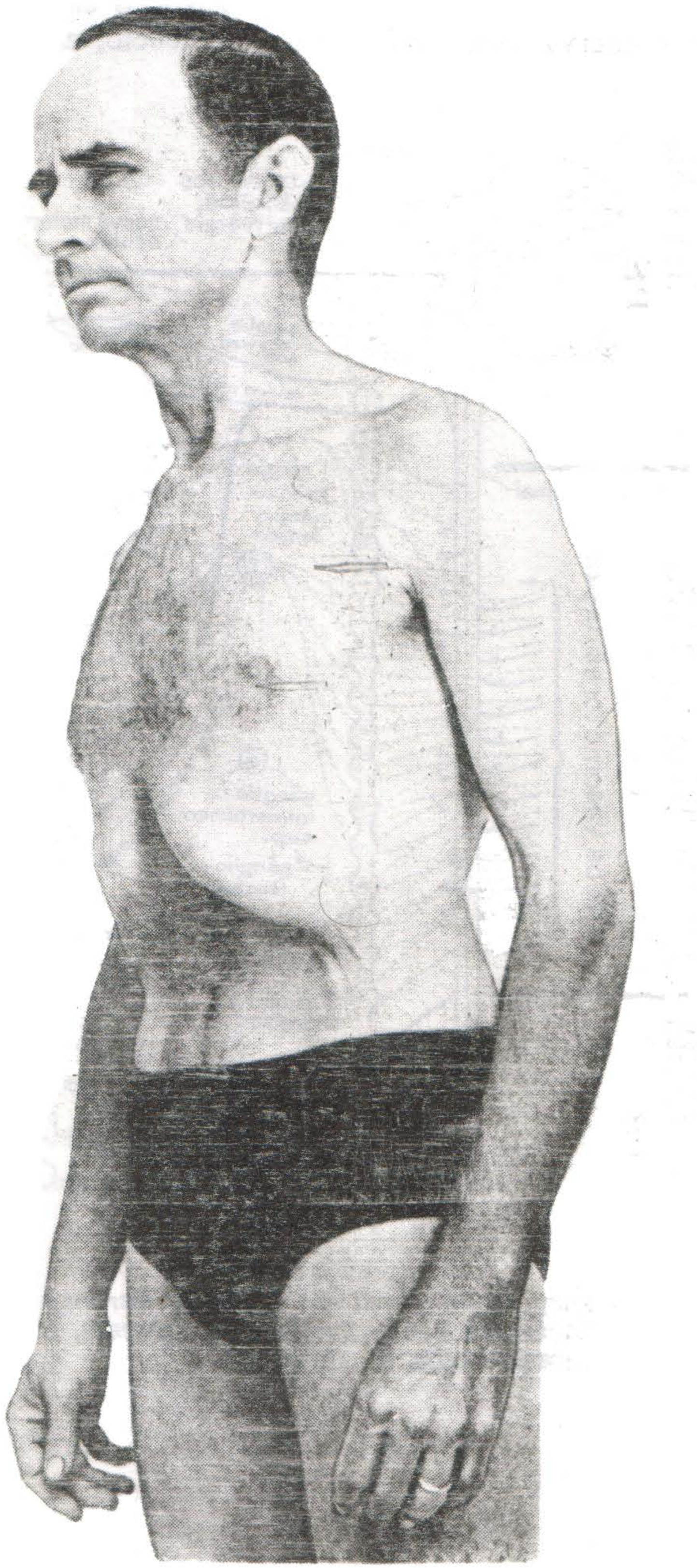

Foto 1 — LIMPEZA DO PULMÃO

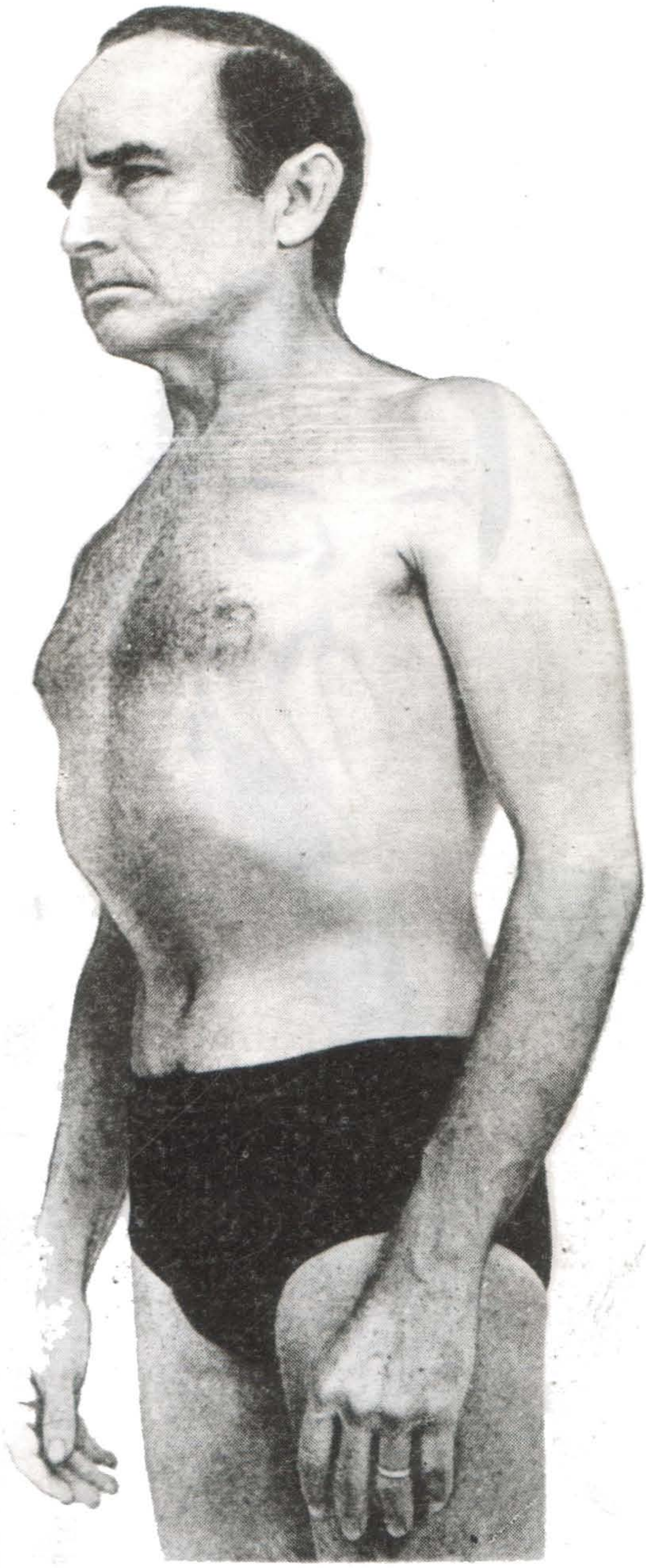

Foto 4 — RESPIRAÇÃO COMPLETA — Final

Foto 5 — P2 RESPIRAÇÃO POLARIZADA

Foto 6 — JALANDHARA — BANDHA

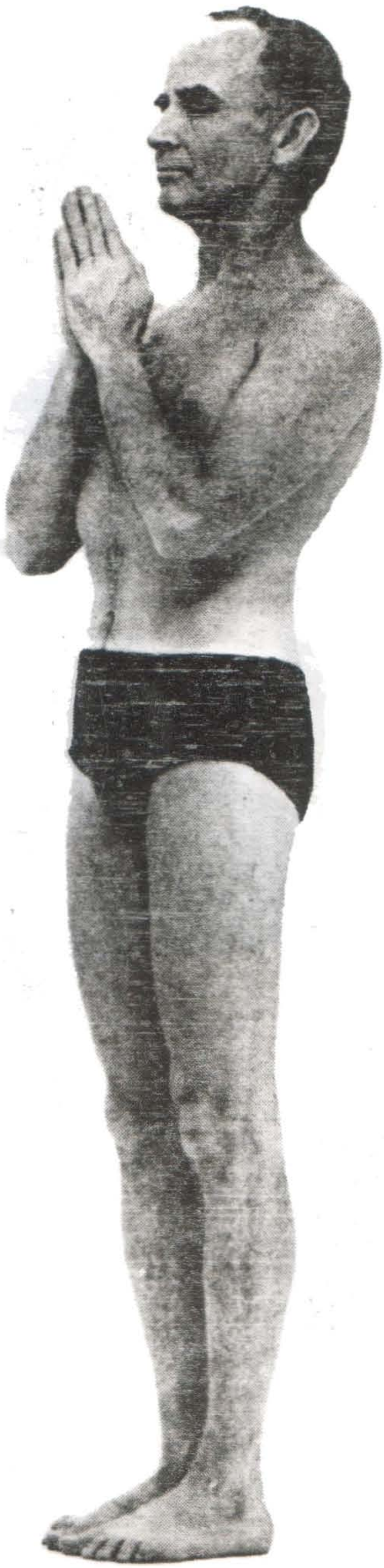

Foto 7 — SURYANAMASKAR:

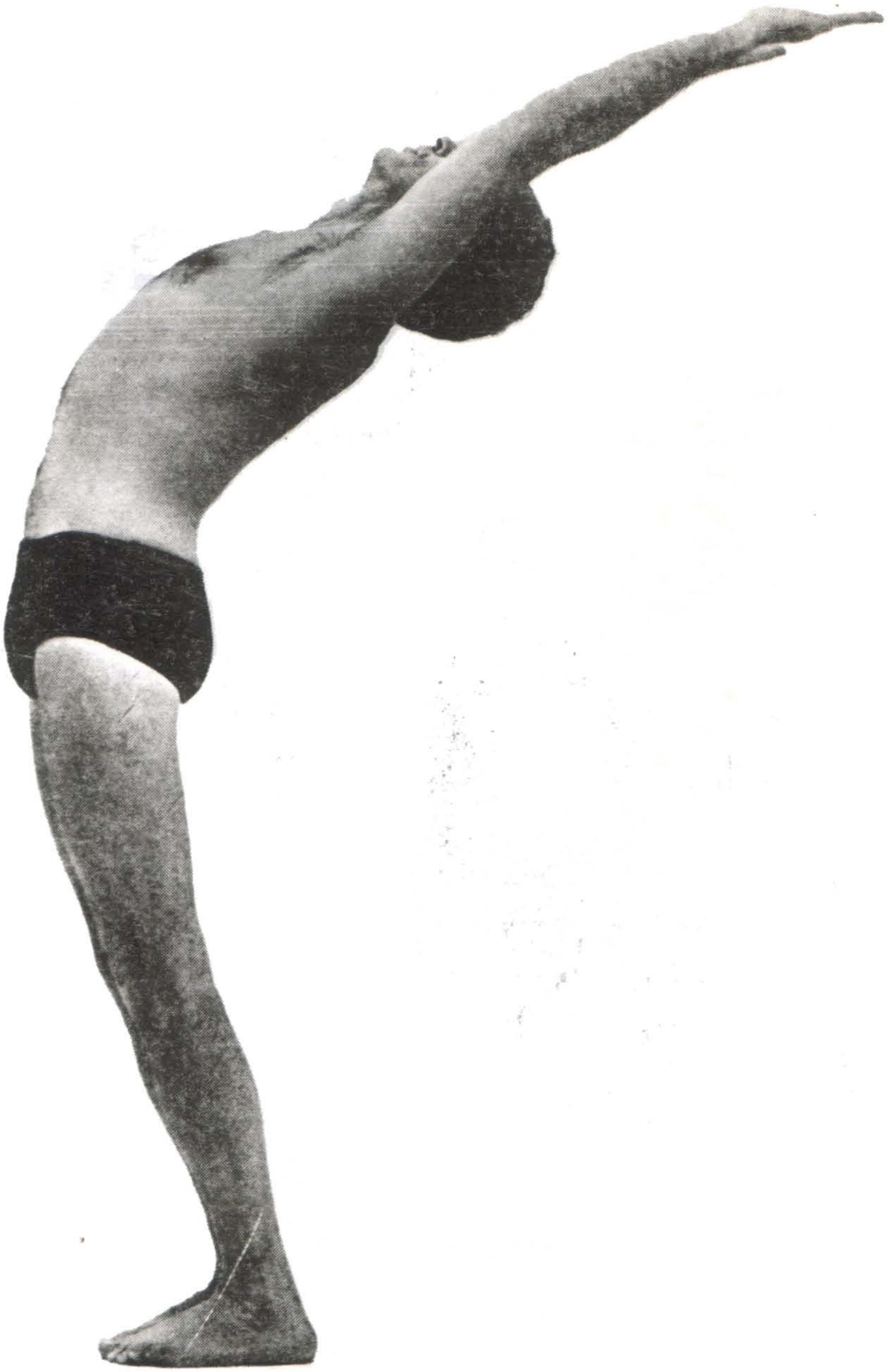

Foto 8 — SURYANAMASKAR -- b, l

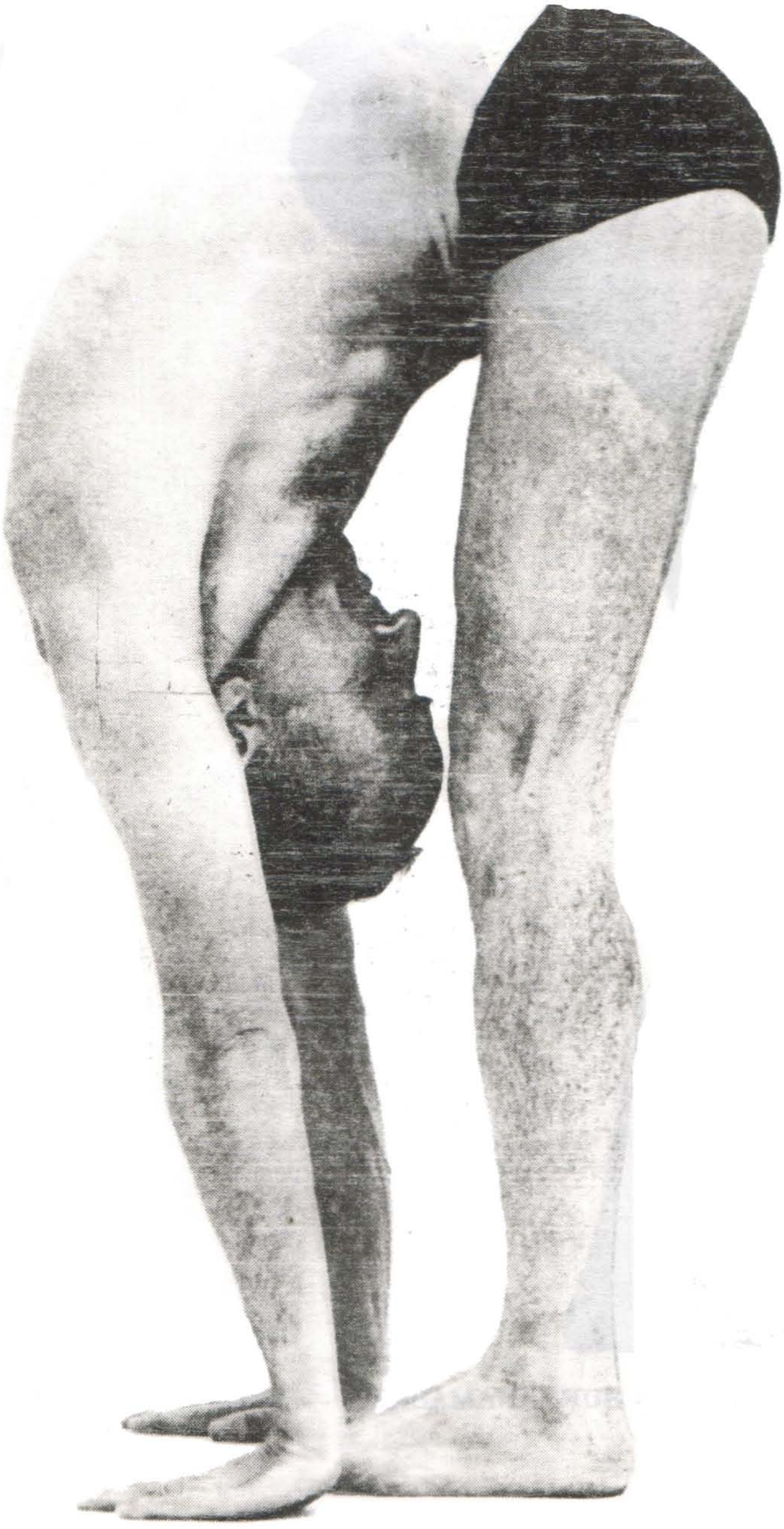

Foto 9 — SURYANAMASKAR — c, j

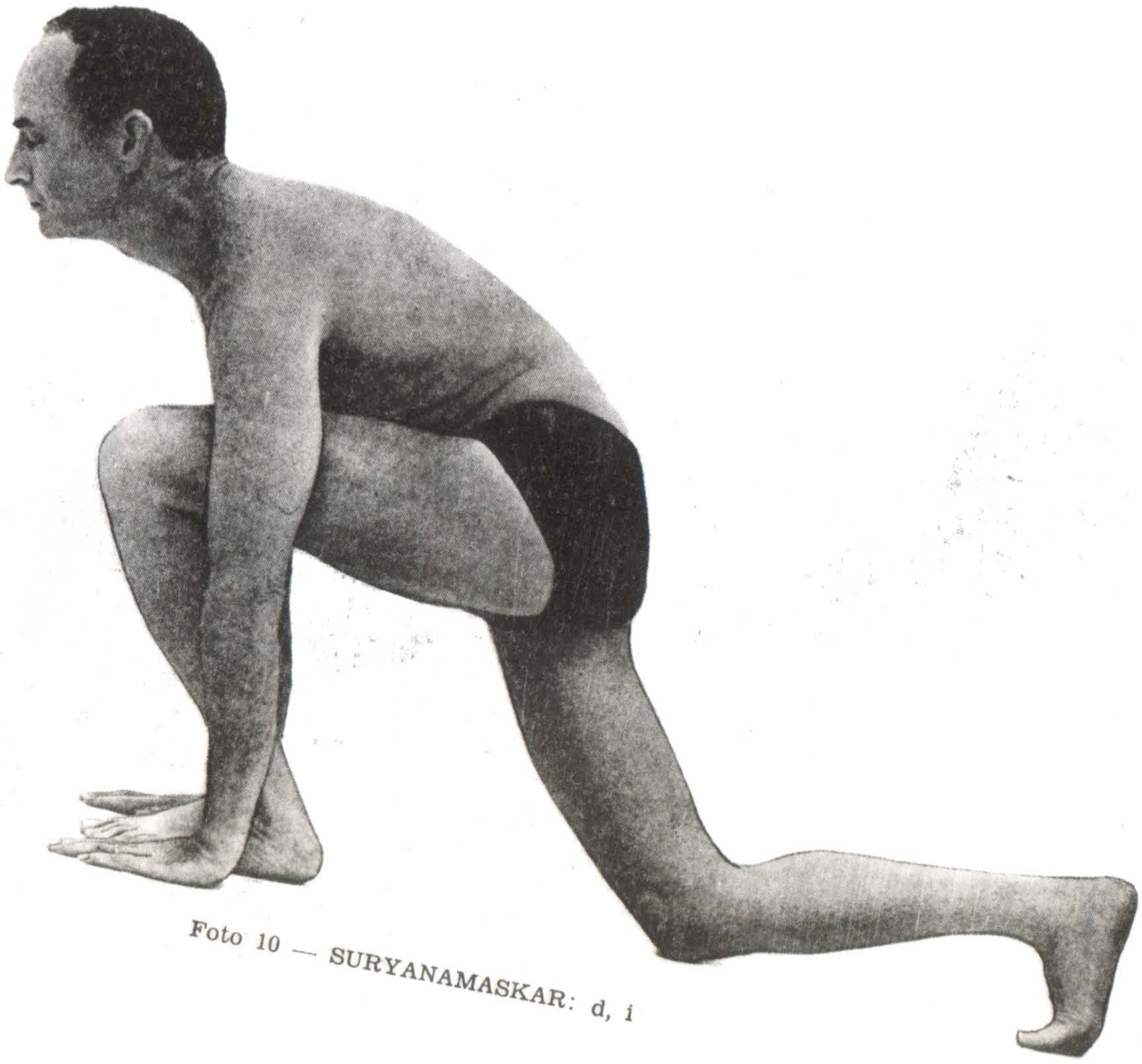

Foto 10 — SURYANAMASKAR: d, i

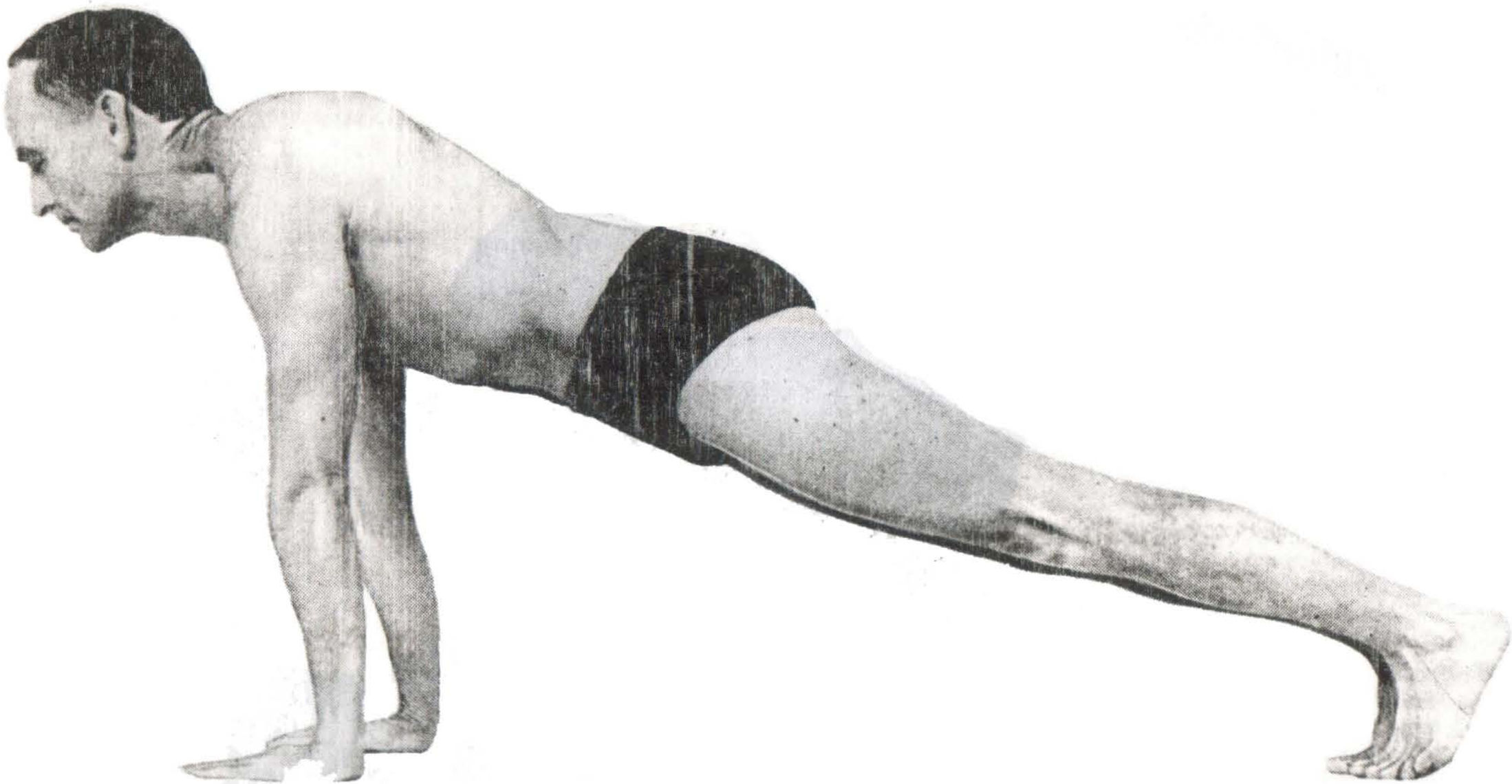

Foto 11 — **SURYANAMASKAR: e**

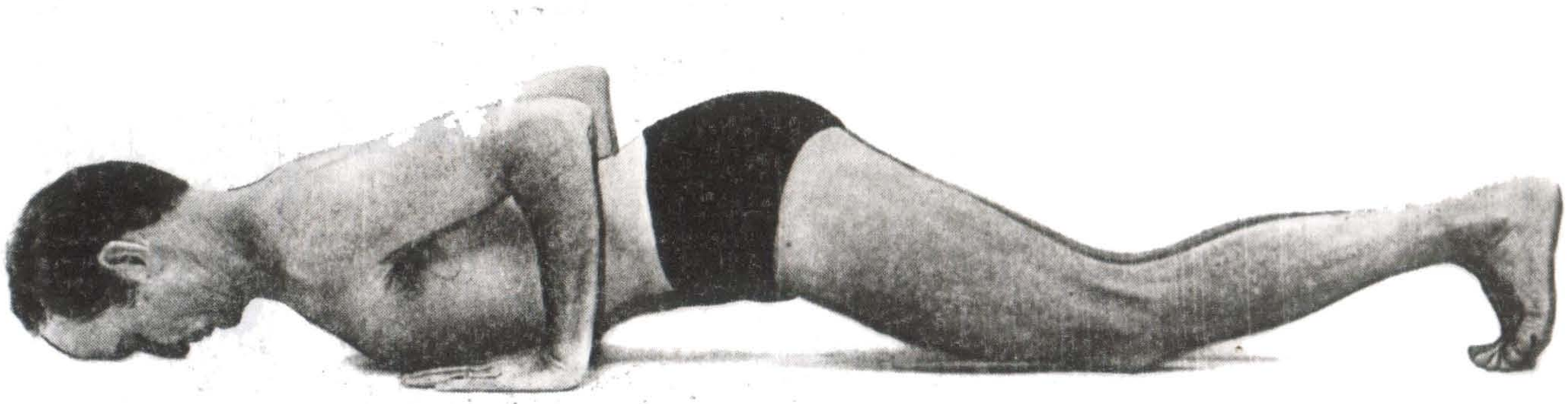

Foto 12 — SURYANAMASKAR: f

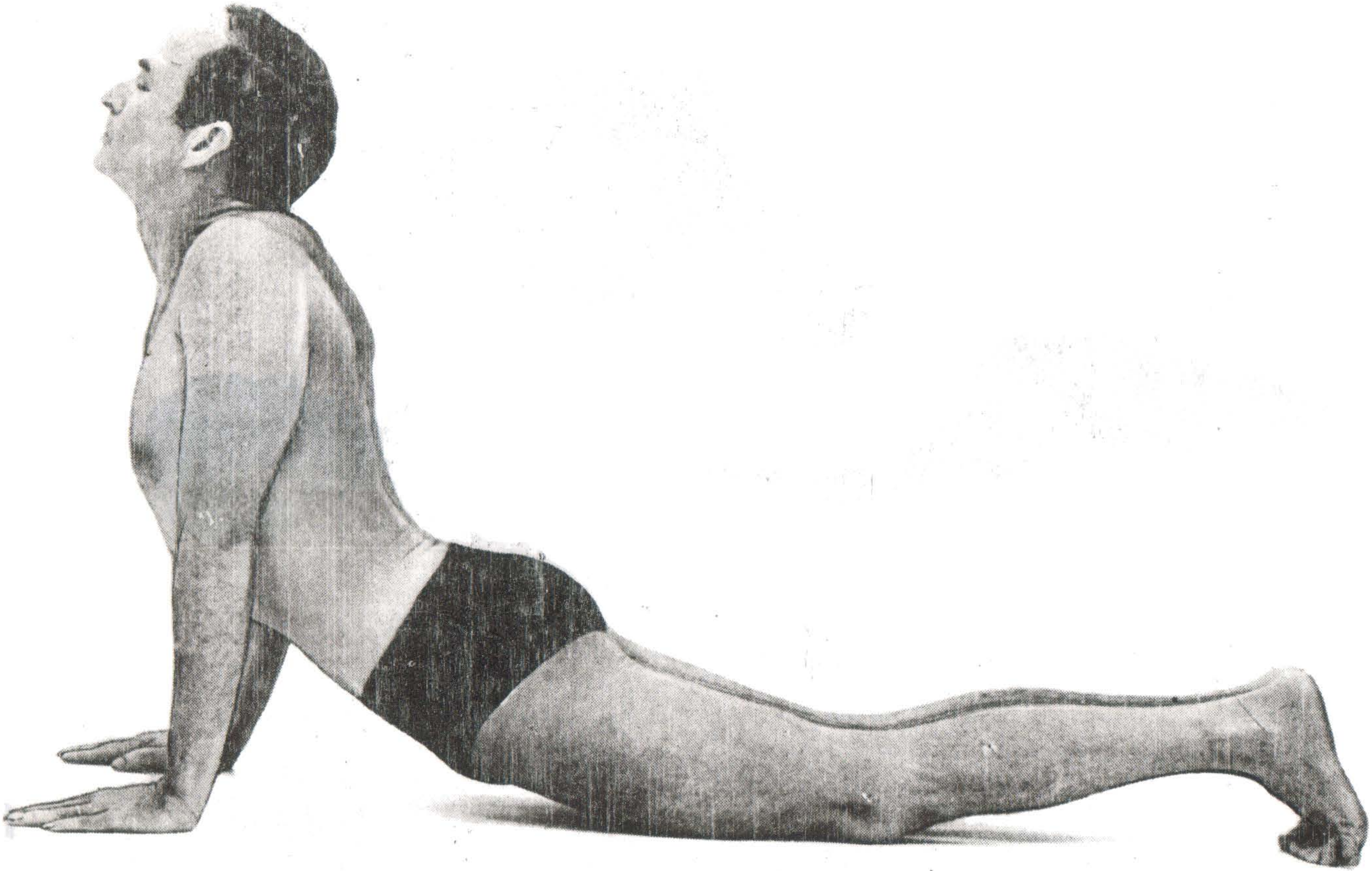

Foto 13 — SURYANAMASKAR: g

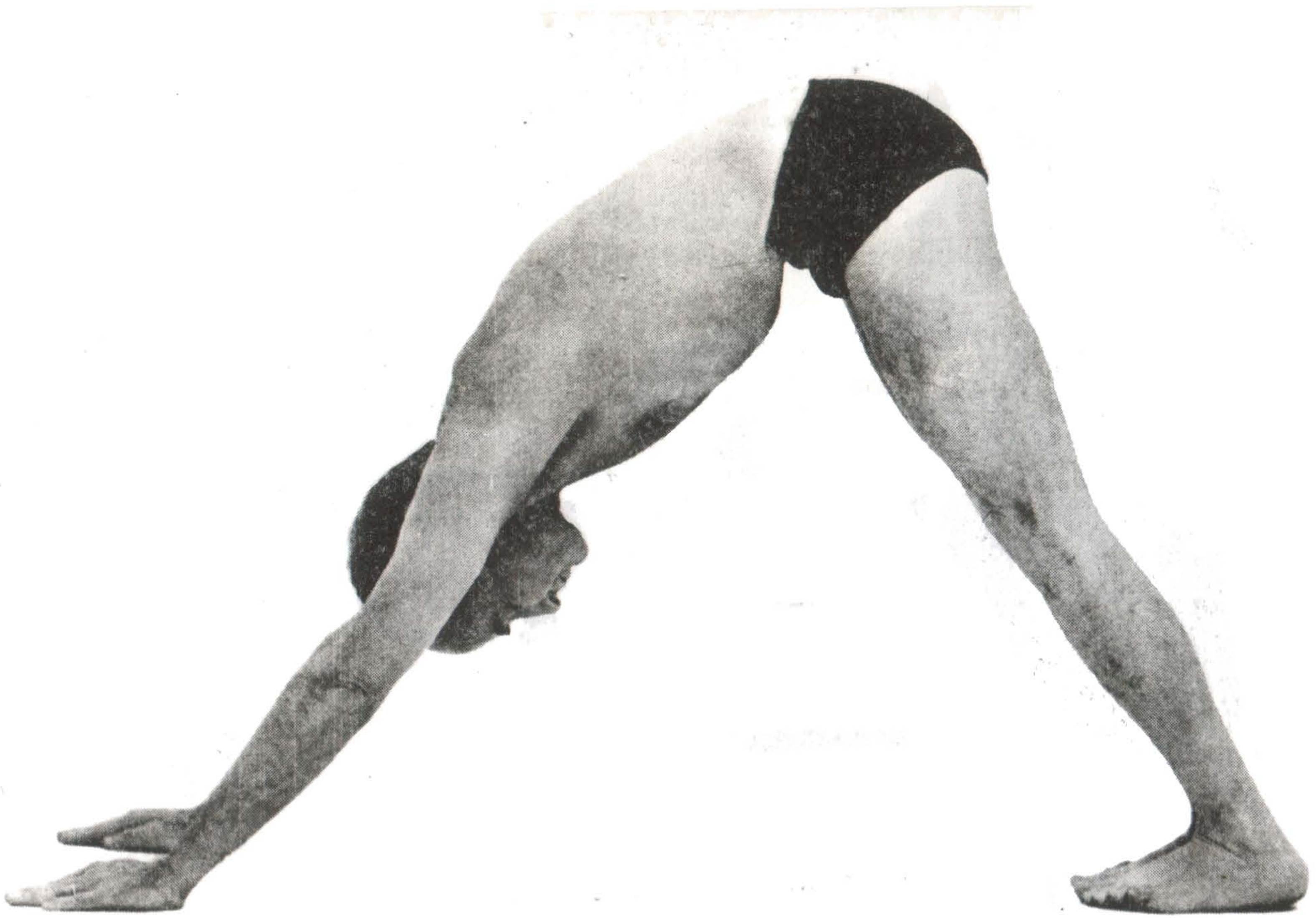

Foto 14 — SURYANAMASKAR: h

Foto 15 — A1 SUKHÂSANA

Foto 16 — A2 VAJRÂSANA

Foto 18 — A4 SVASTIKASANA

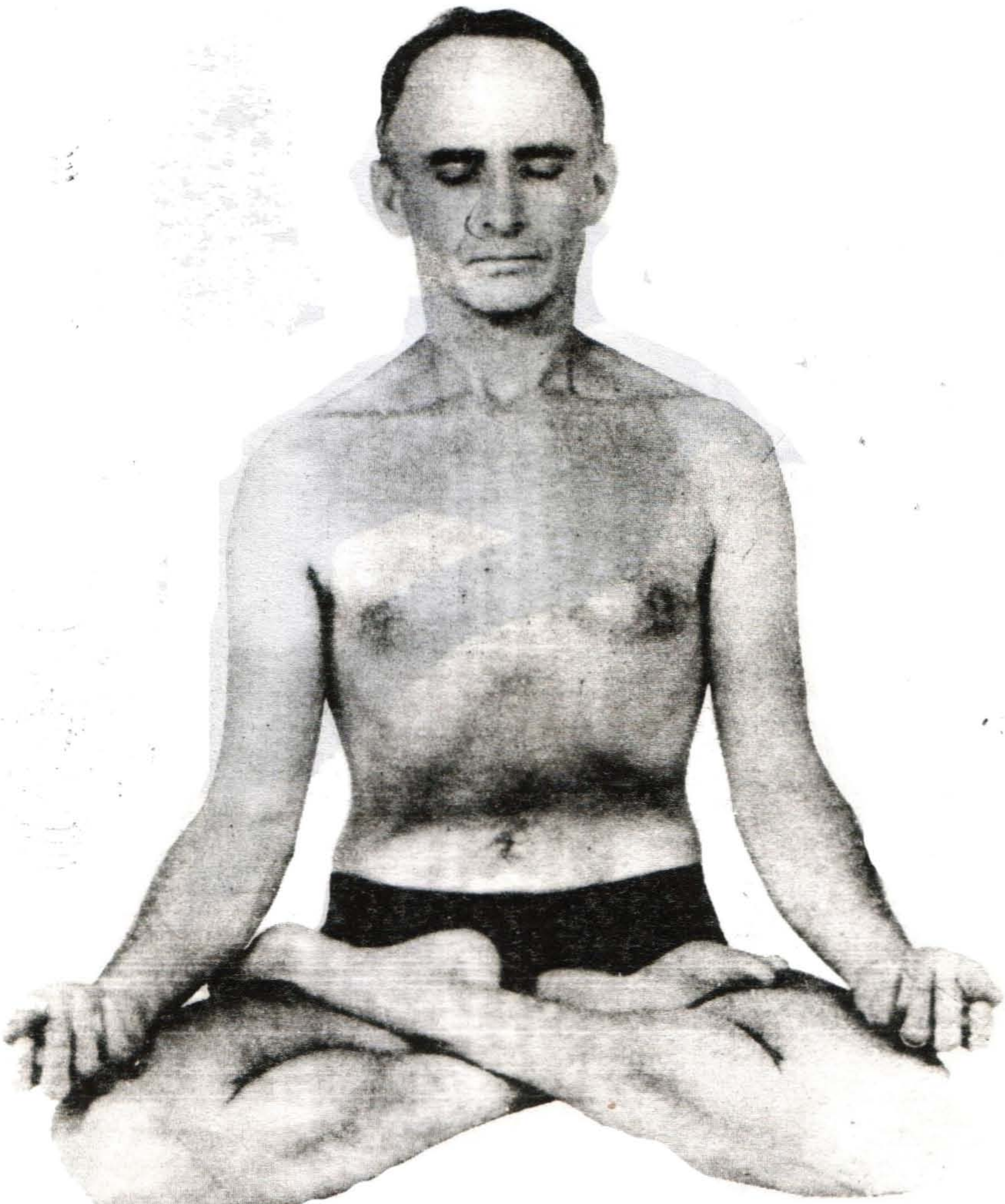

Foto 19 — A5 PADMÂSANA

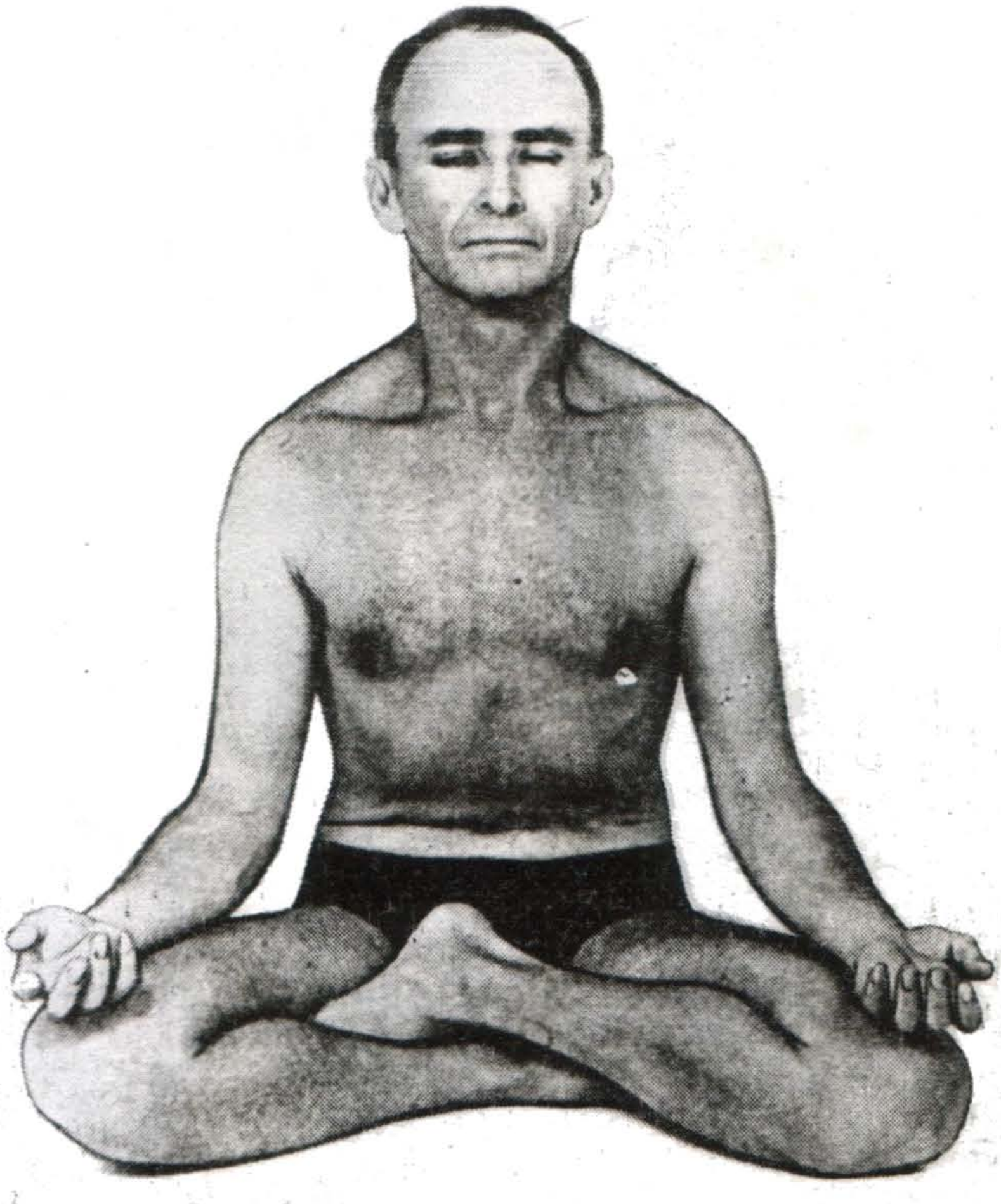

Foto 20 — A6 SIDDHÂSANA

Foto 21 — A7 YOGA MUDRA: 1

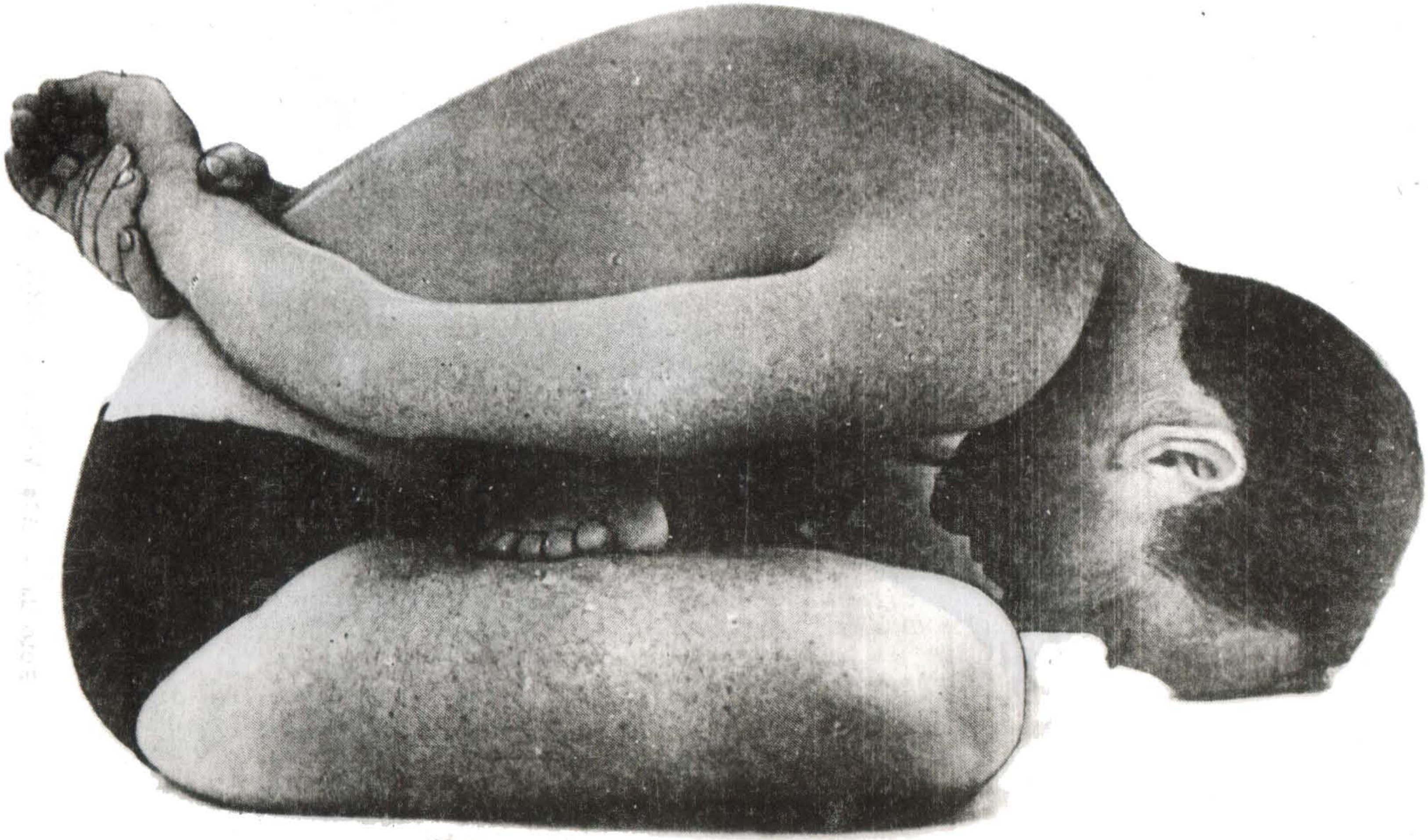

Foto 22 — A7a YOGA MUDRA: 2

Foto 23 — A7a YOGA MUDRA: 3

Foto 24 — A7a YOGA MUDRA: 4

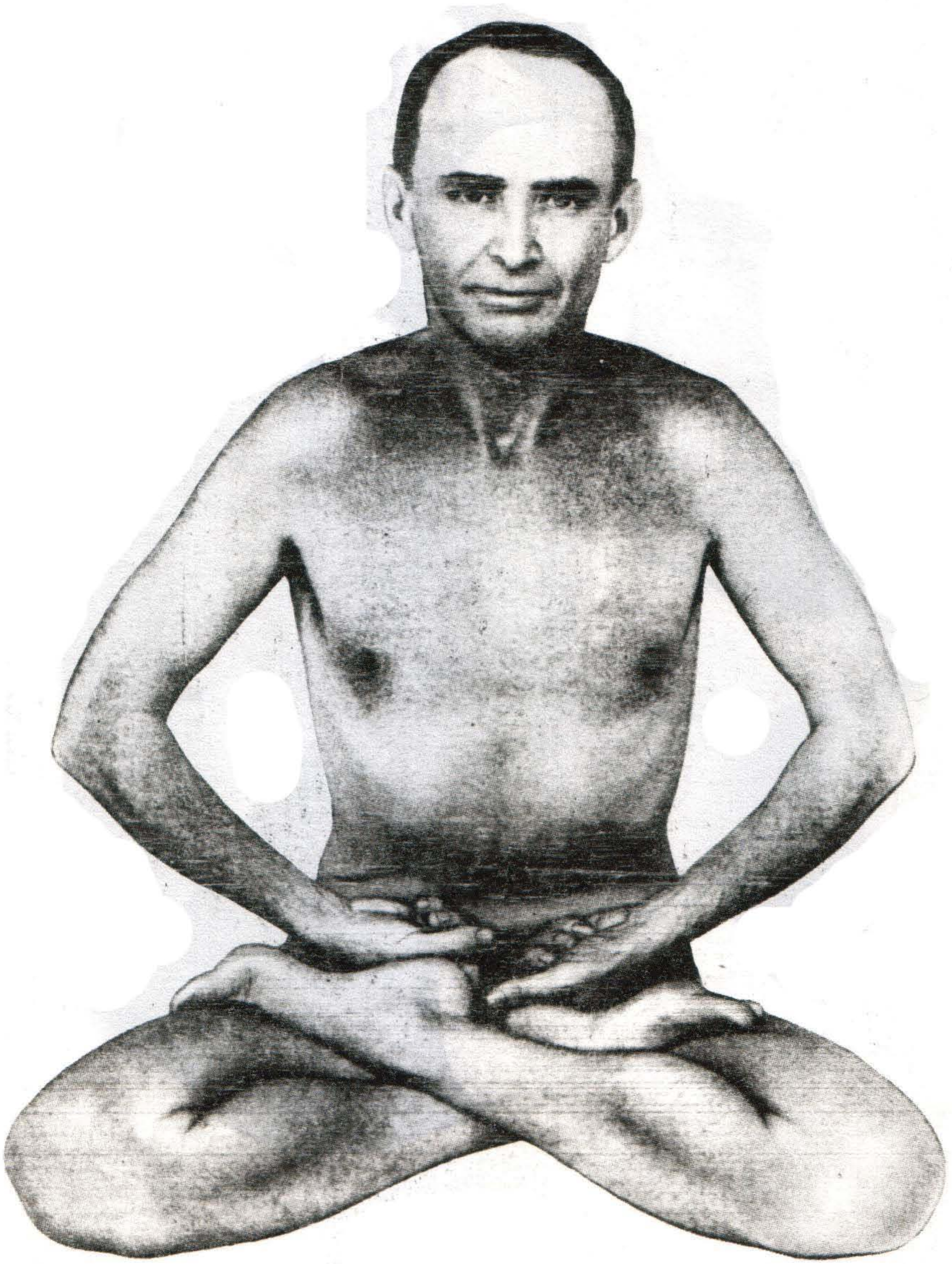

Foto 25 — A7b YOGA MUDRA: 5 (início)

Foto 26 — A7c YOGA MUDRA: 6

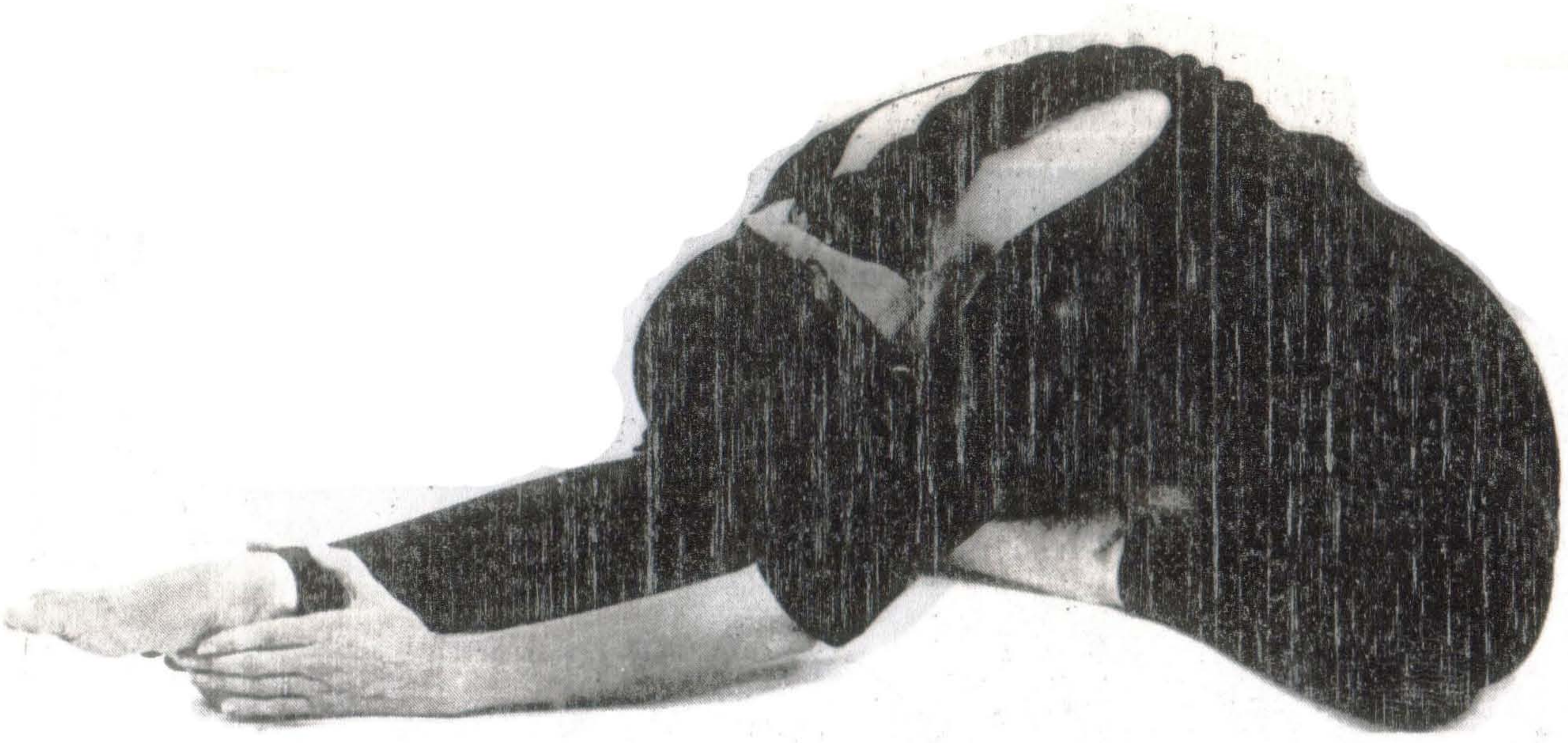

Foto 27 — A8 MAHA MUDRA

Foto 28 — A9 PASCHIMOTANASANA

Foto 29 — A10 PADAHASTHASANA

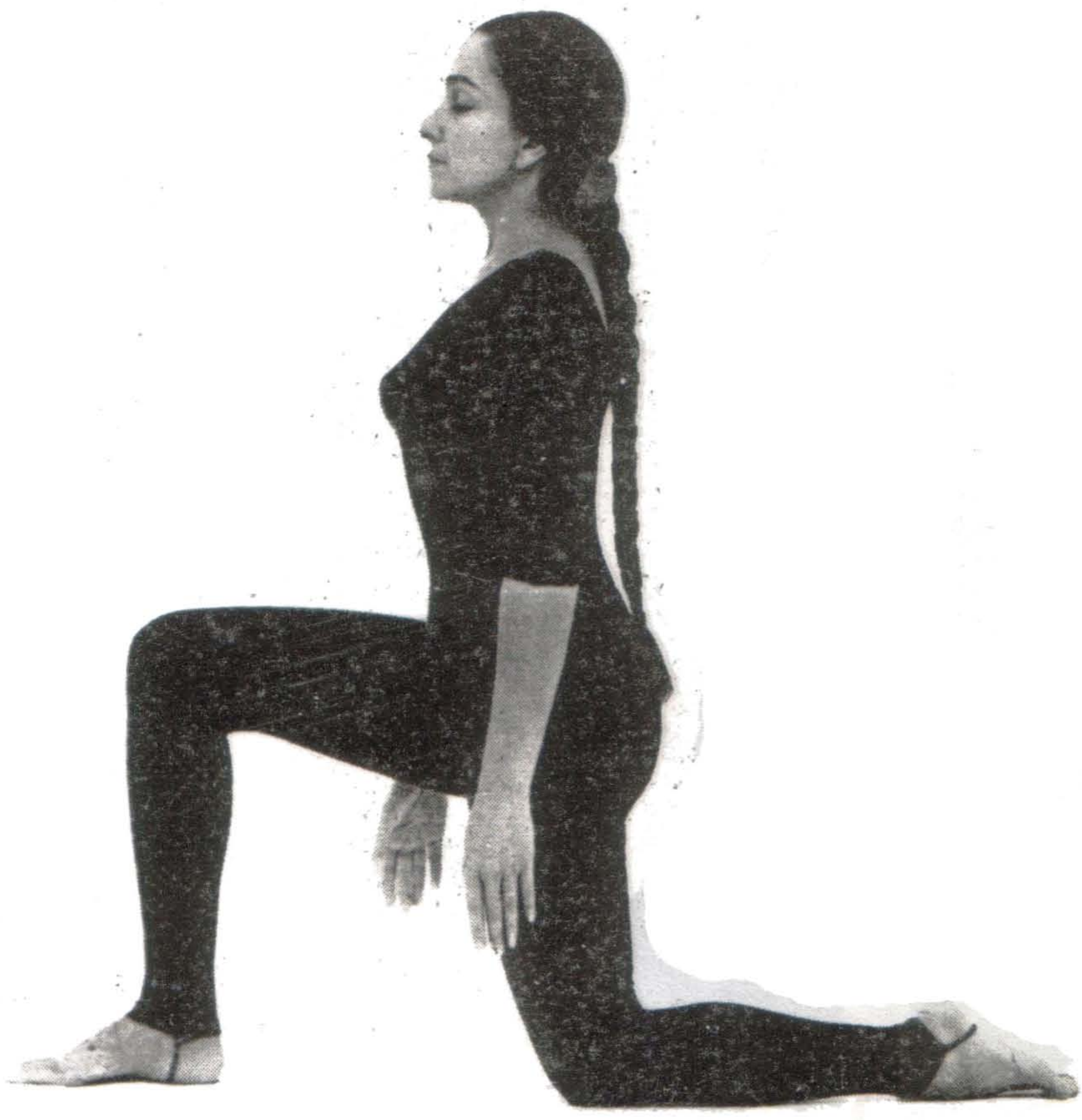

Foto 30 — A11 ARDHA-BHUJANGÂSANA n.º 1 (fase inicial)

Foto 31 — A11 ARDHA-BHUJANGÂSANA n.º 2 (fase final)

Foto 32 — A11 ARDHA-BHUJANGASANA n.º1 (Variação)

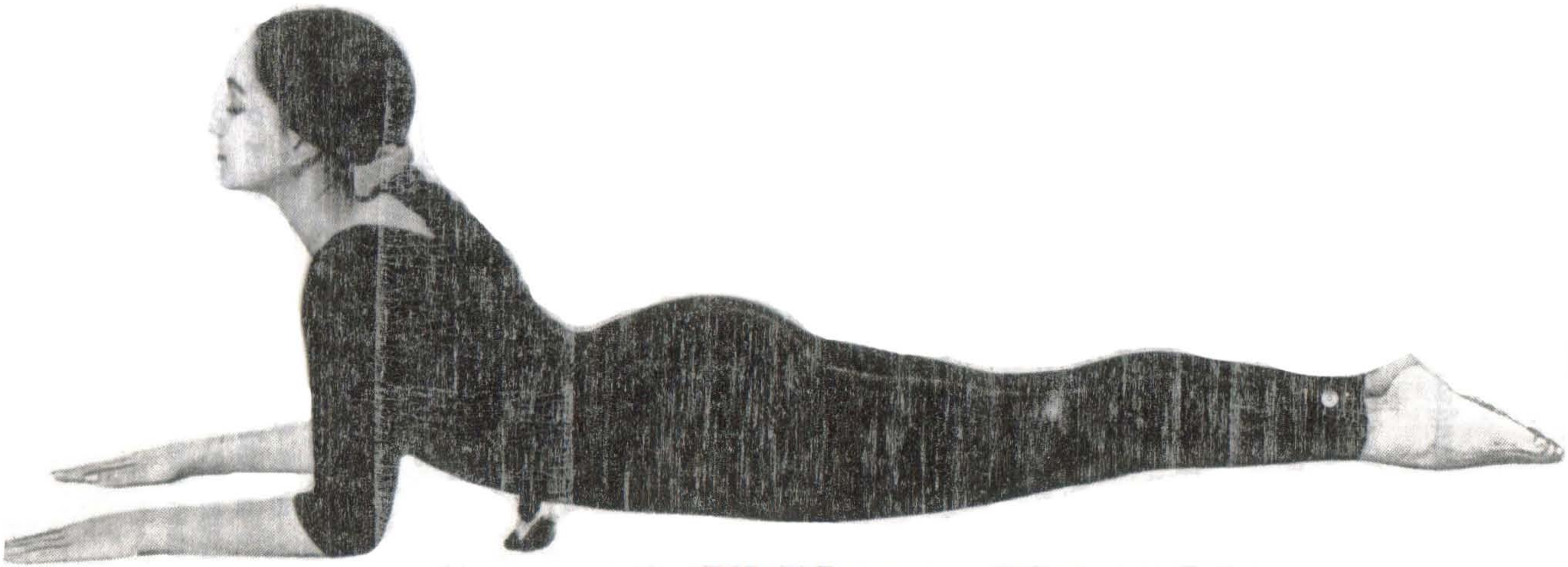

Foto 33 — A11b ARDHA-BHUJANGÂSANA n.º 2 (esfinge)

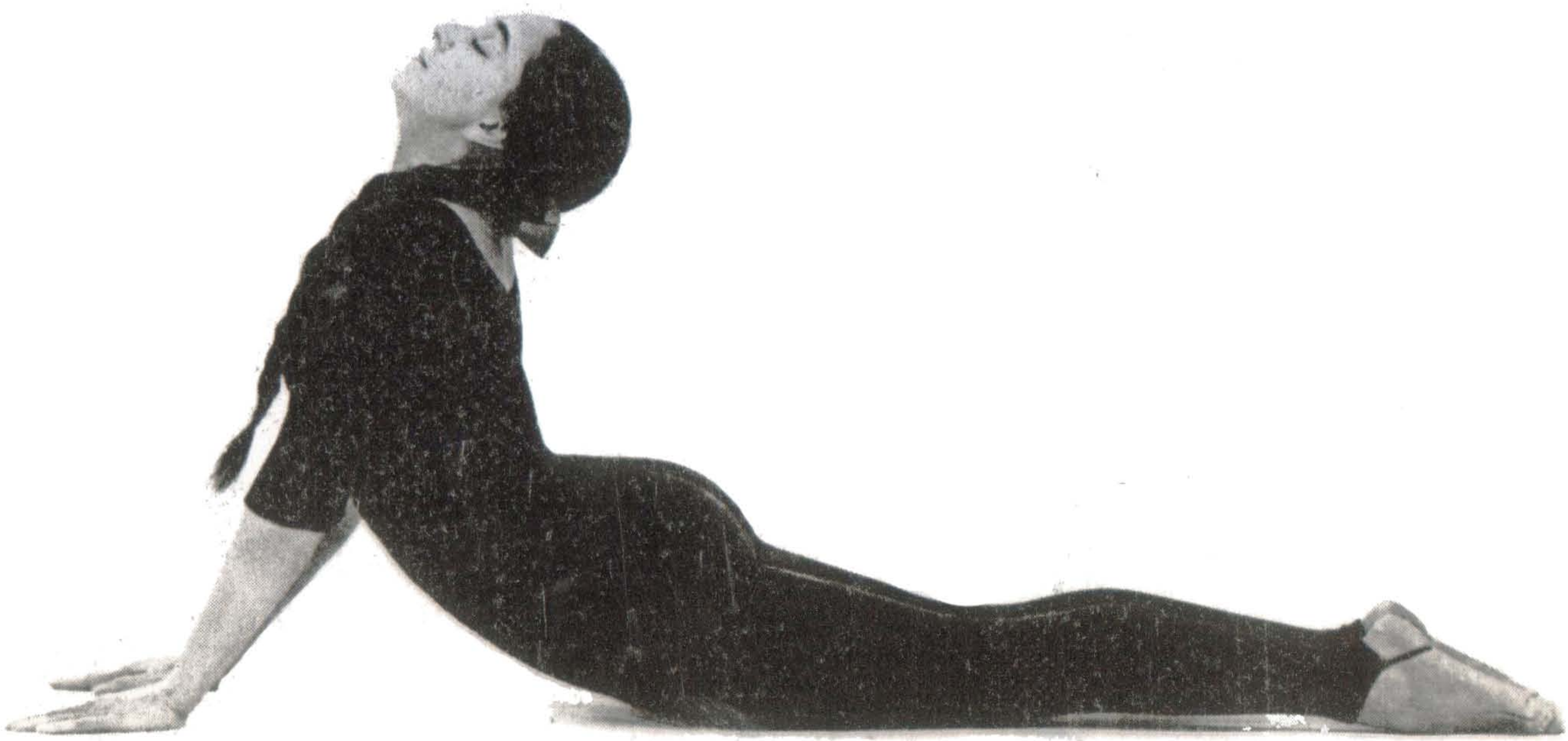

Foto 34 — A12 BHUJANGASANA

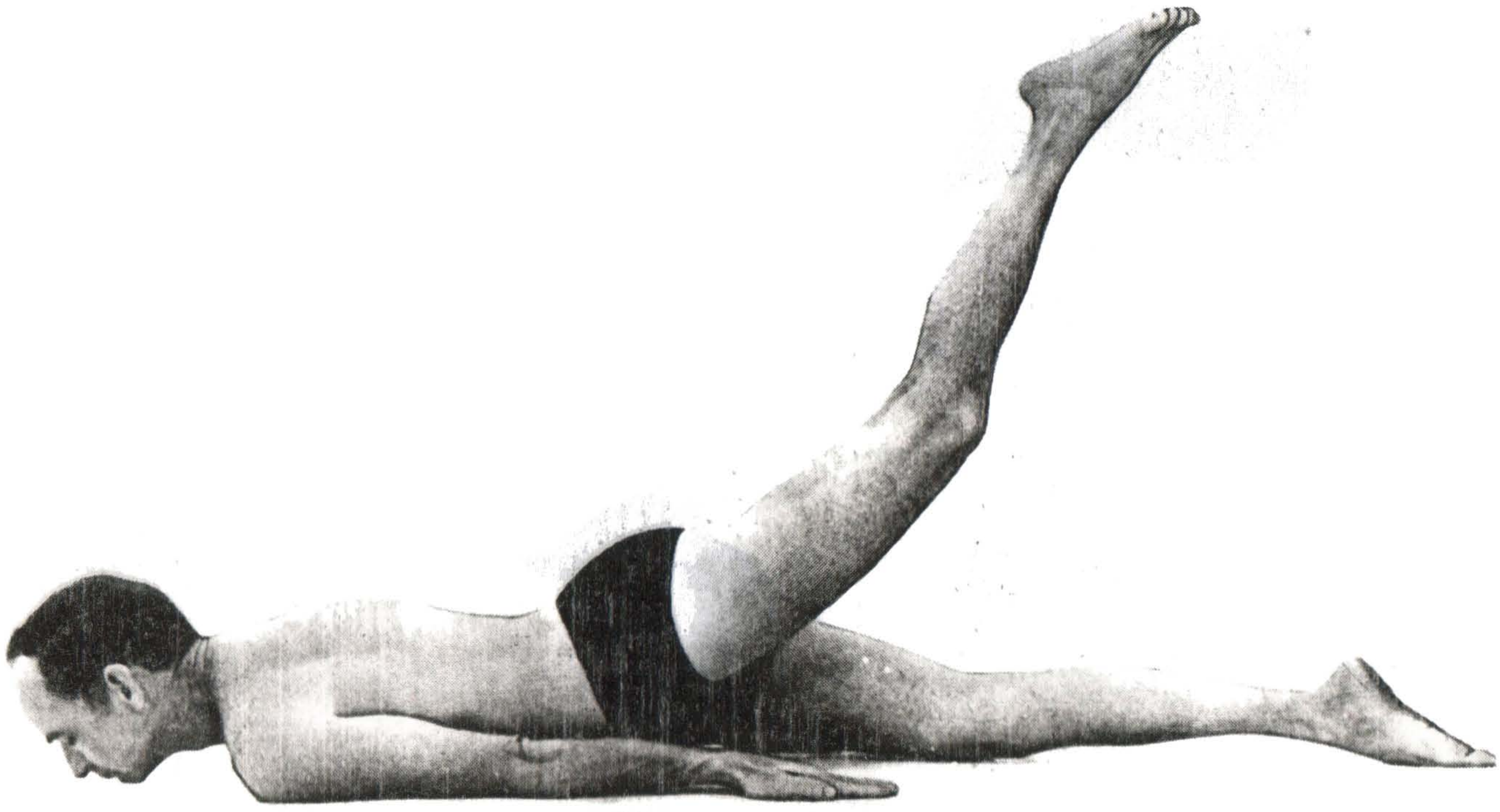

Foto 35 — A13 ARDHA SHALABHASANA

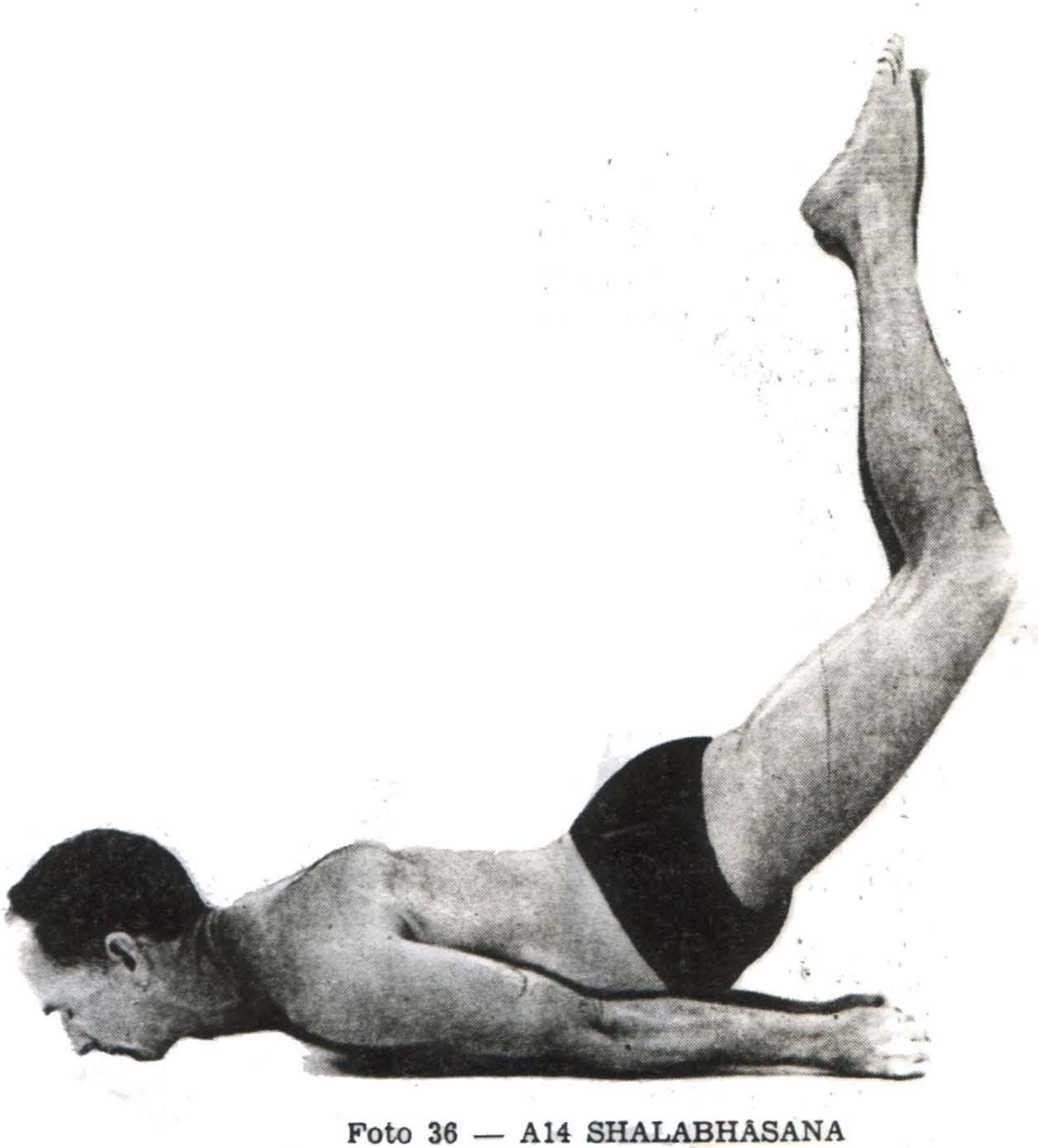

Foto 36 — A14 SHALABHÂSANA

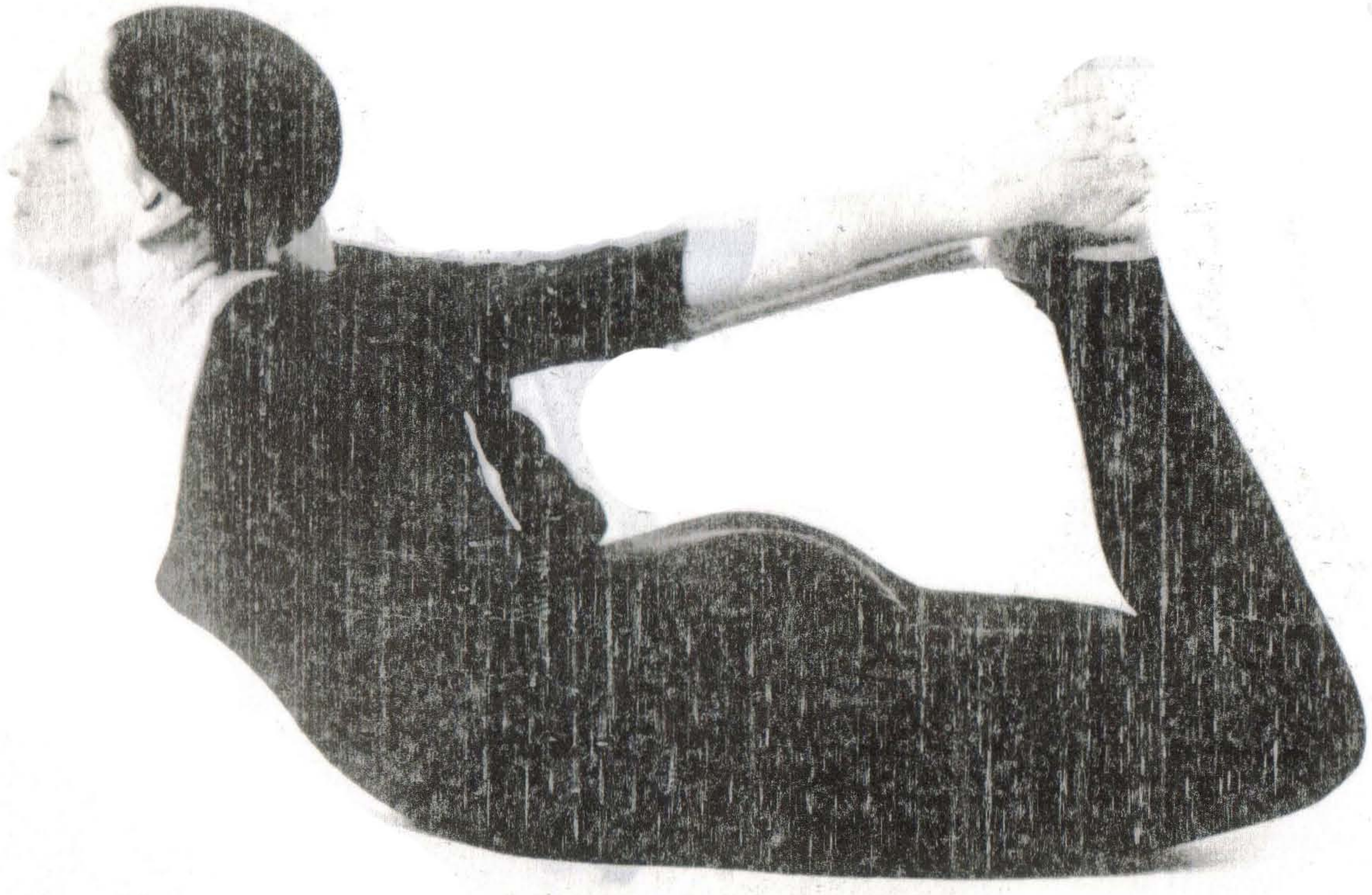

Foto 37 — A15 DHANURASANA

Foto 38 — A16 CHAKRASANA

Foto 39 — A17 PRISTHÂSANA

Foto 40 — A17a PRISTHÂSANA (Variação n.º 1)

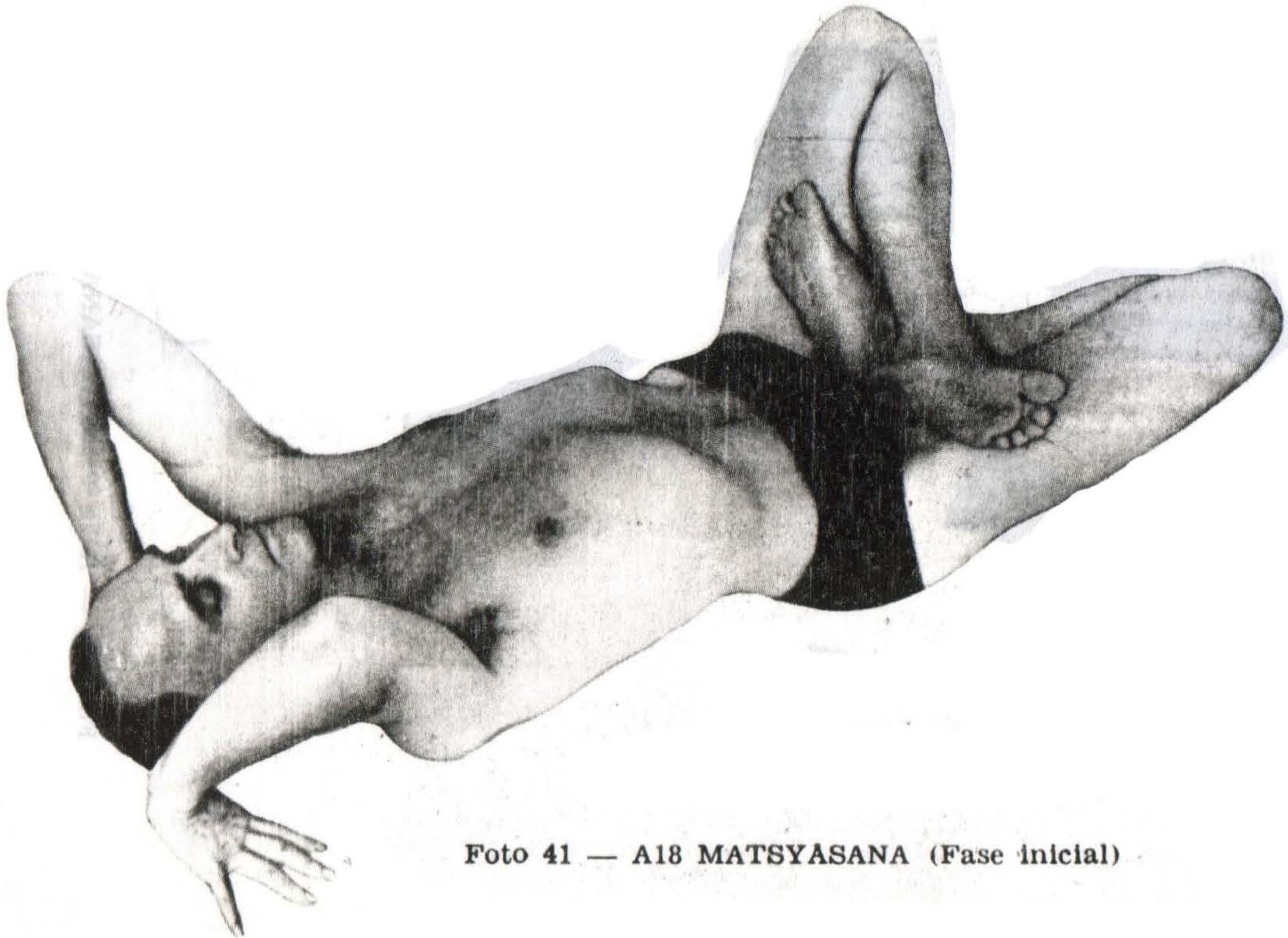

Foto 41 — A18 MATSYASANA (Fase inicial)

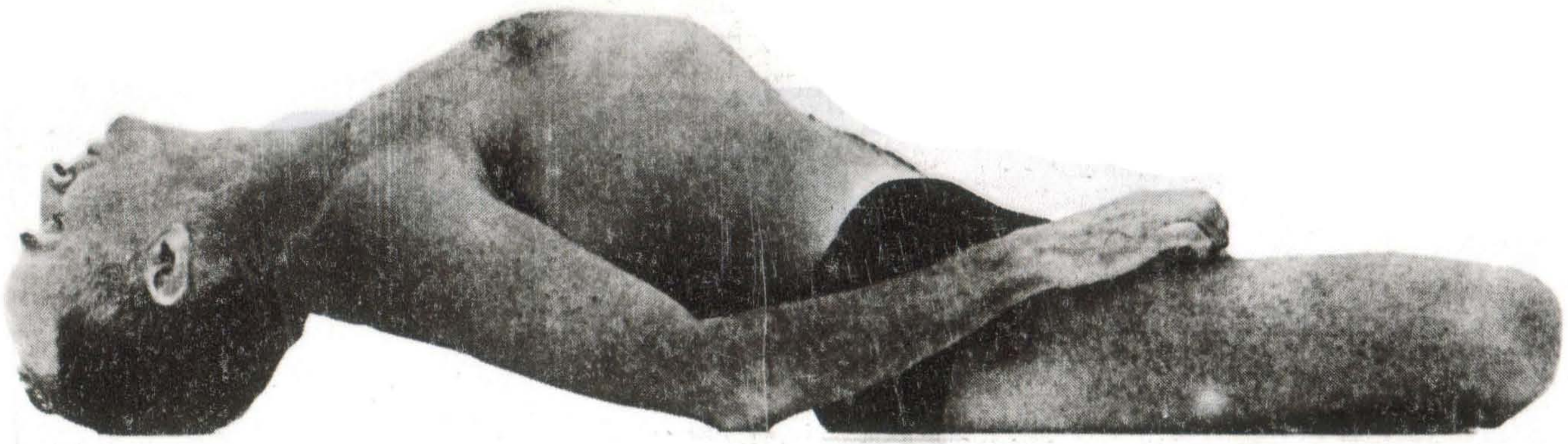

Foto 42 — A18 MATSYÂSANA (Fase final)

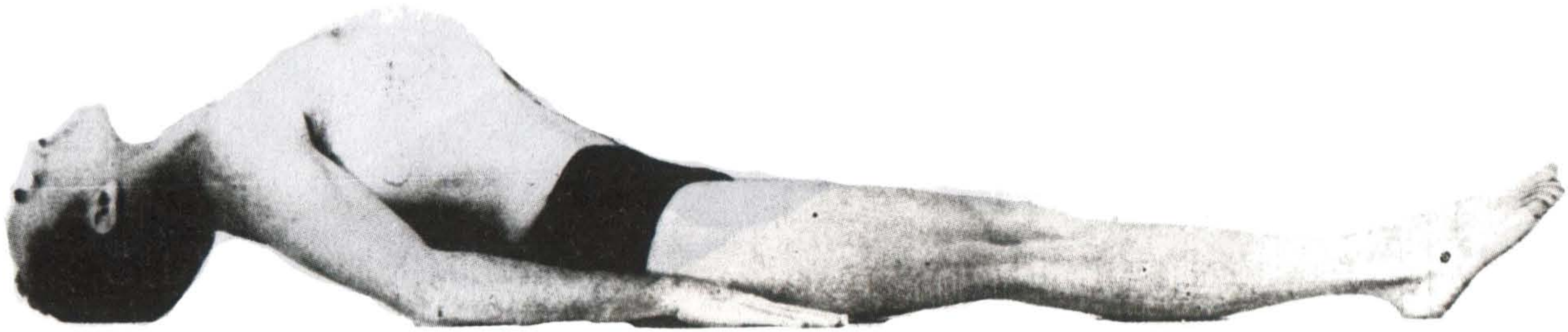

Foto 43 — A18a ARDHA MATSYÂSANA

Foto 44 — A18b MATSYÂSANA (Variação n.º 1)

Foto 45 — A19 SUPTA-VAJRÂSANA

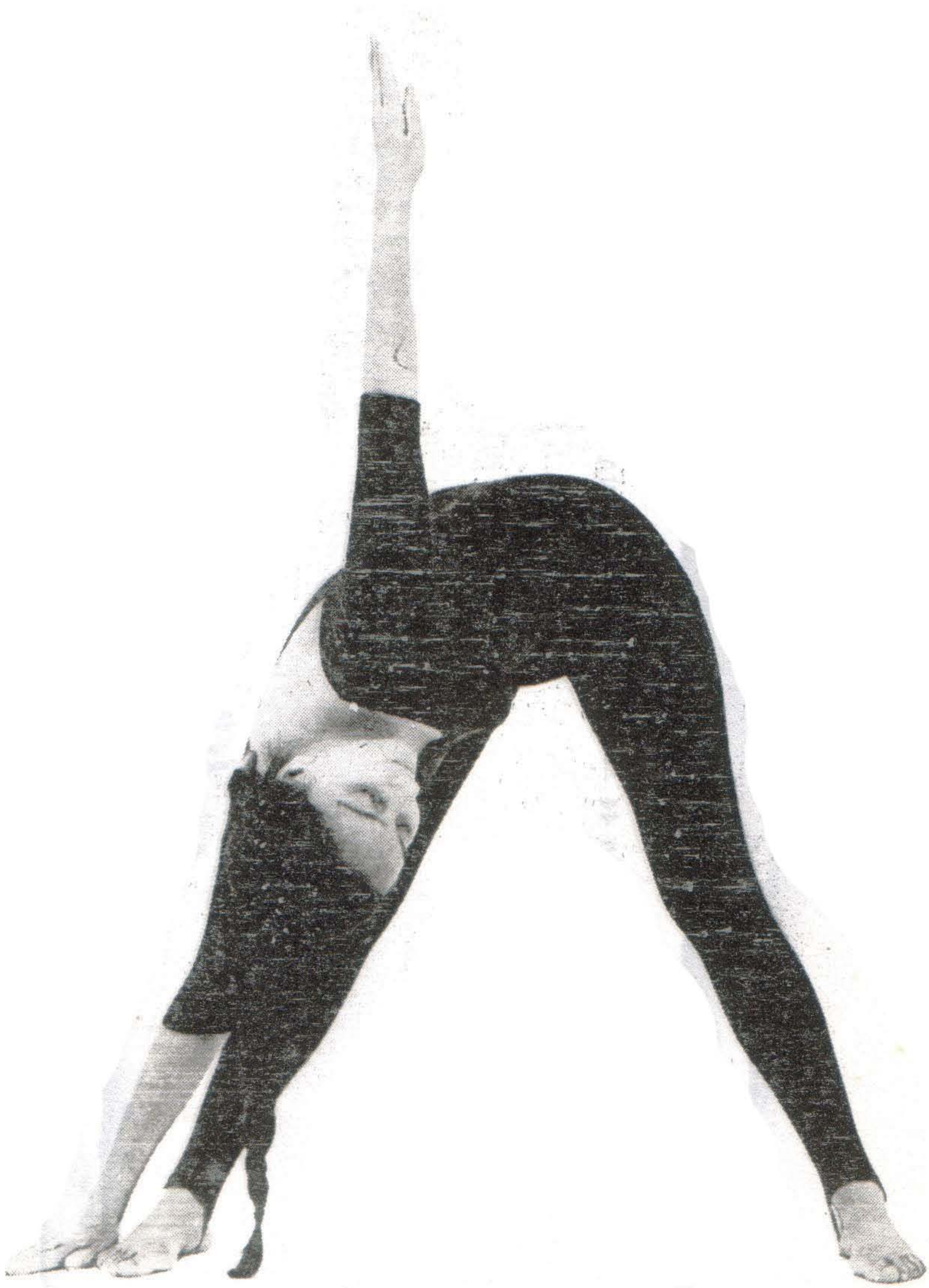

Foto 46 — A20 TRIKONÂSANA

Foto 47 — A20a TRIKONASANA (Variação n.º 1)

Foto 48 — A21 CANDRÂSANA

Foto 49 — A22 VAKRÂSANA

Foto 50 — A23 ARDHA-MATSYENDRÂSANA

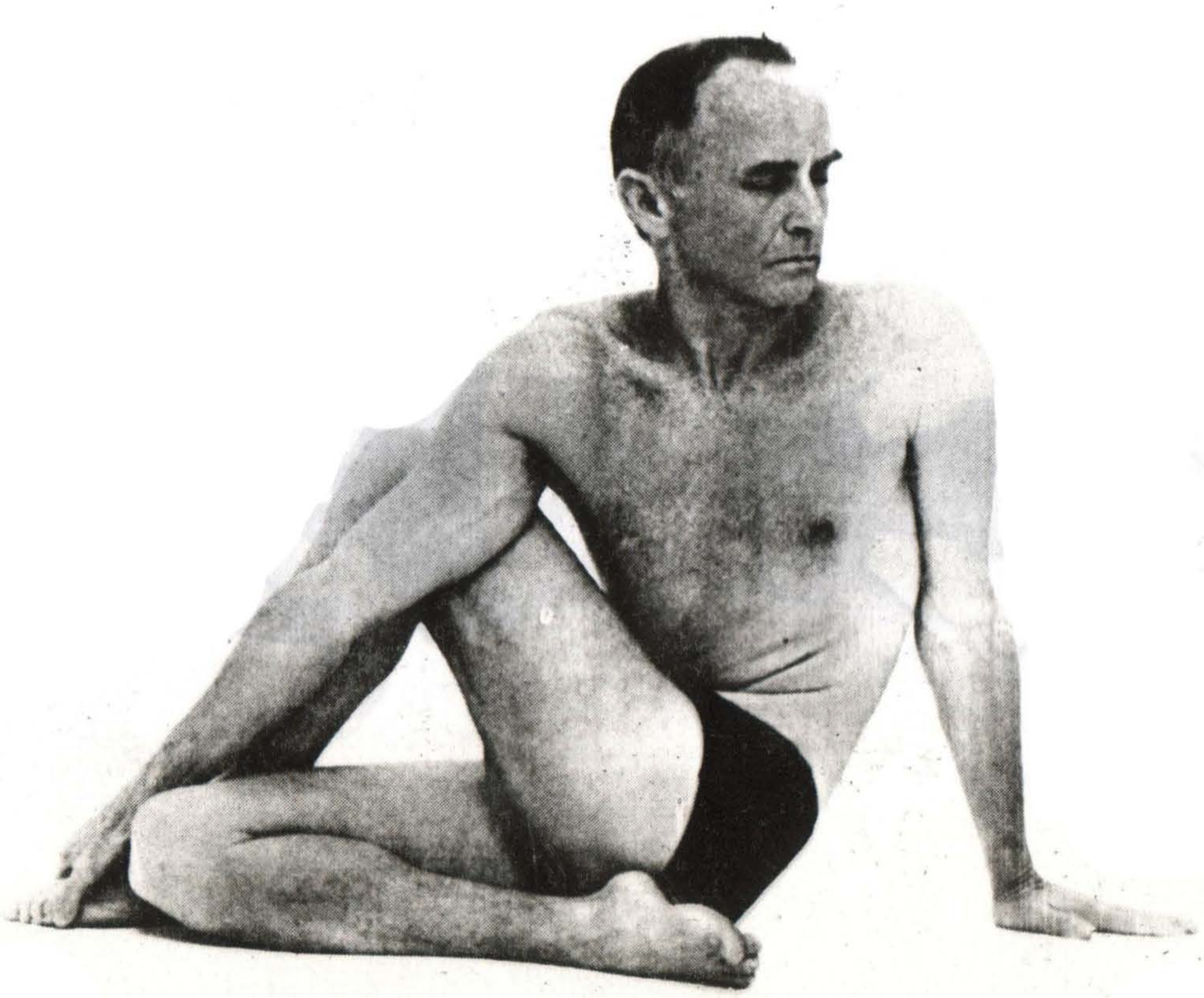

Foto 51 — A23a ARDHA-MATSYENDRÂSANA (Variação n.º 1)

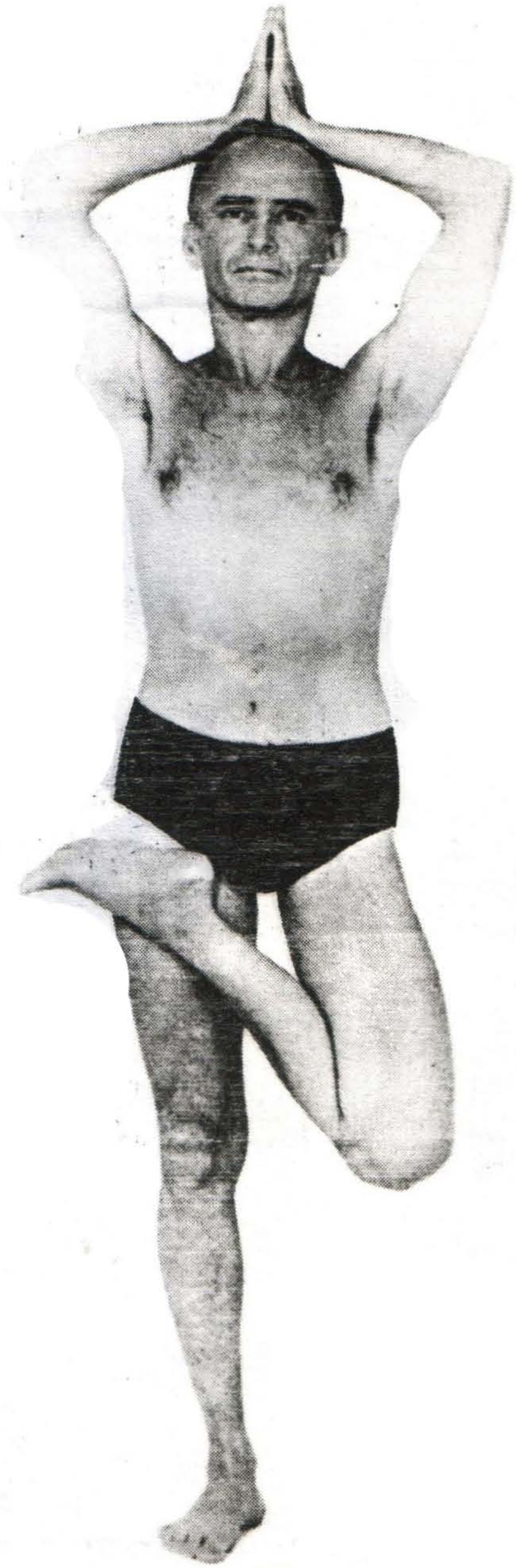

Foto 52 — A24 ARDHA-VRIKÂSANA

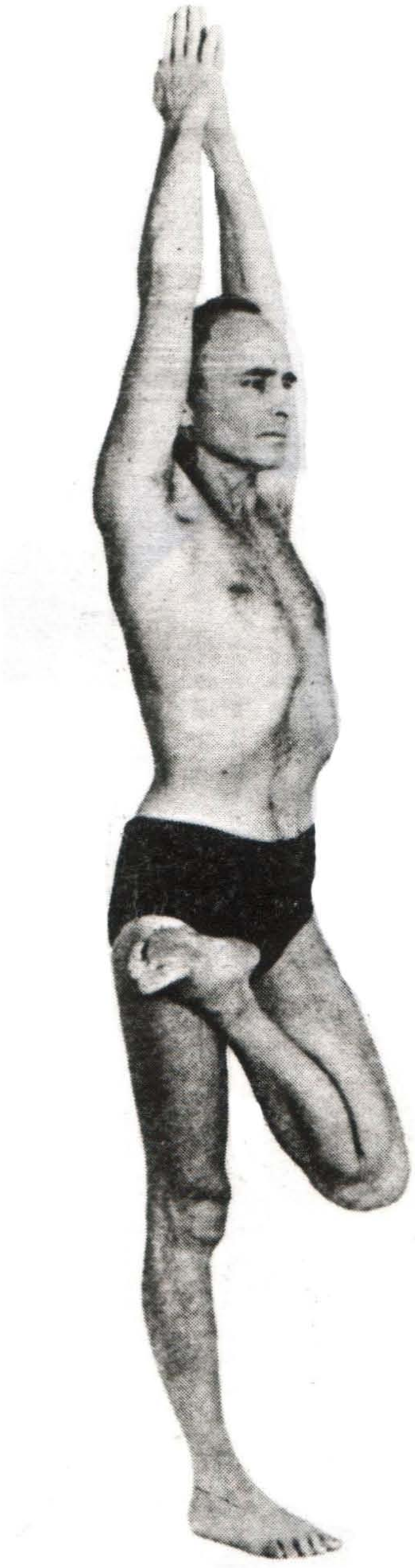

Foto 53 — A25 VRIKASANA (Postura inicial)

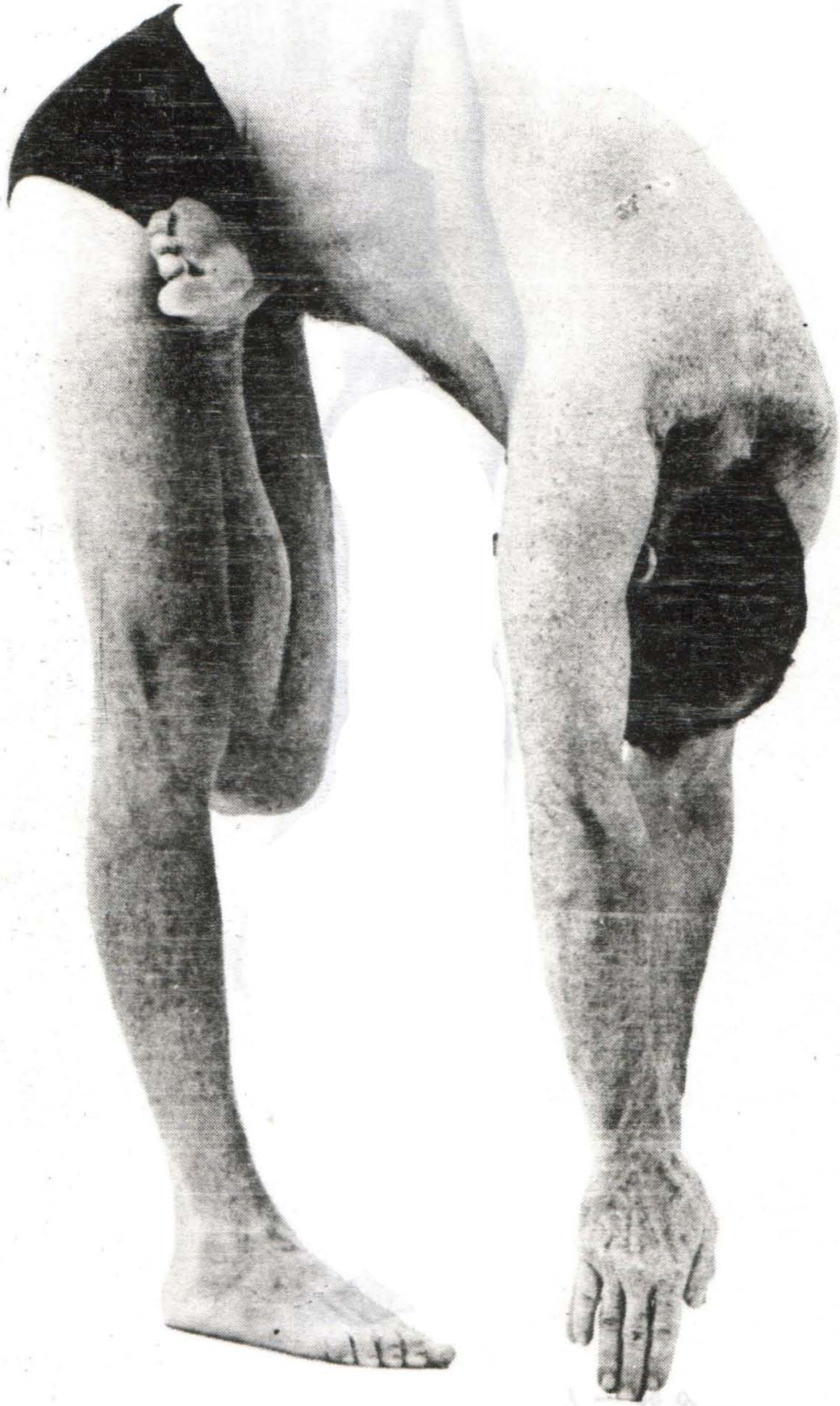

Foto 54 — A25 VRIKÂSANA (Fase final)

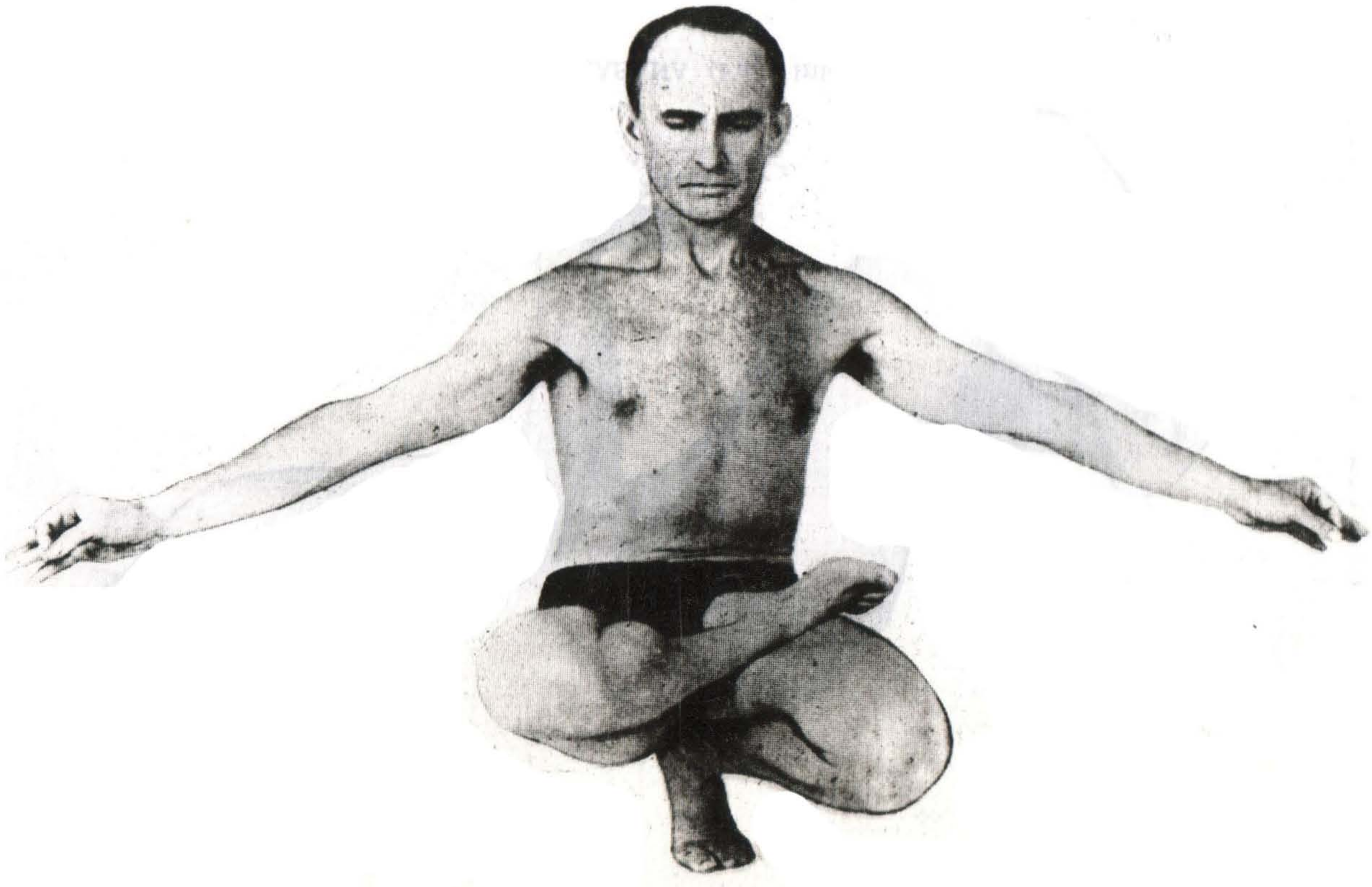

Foto 55 — A26 PADANGUSTHÂSANA

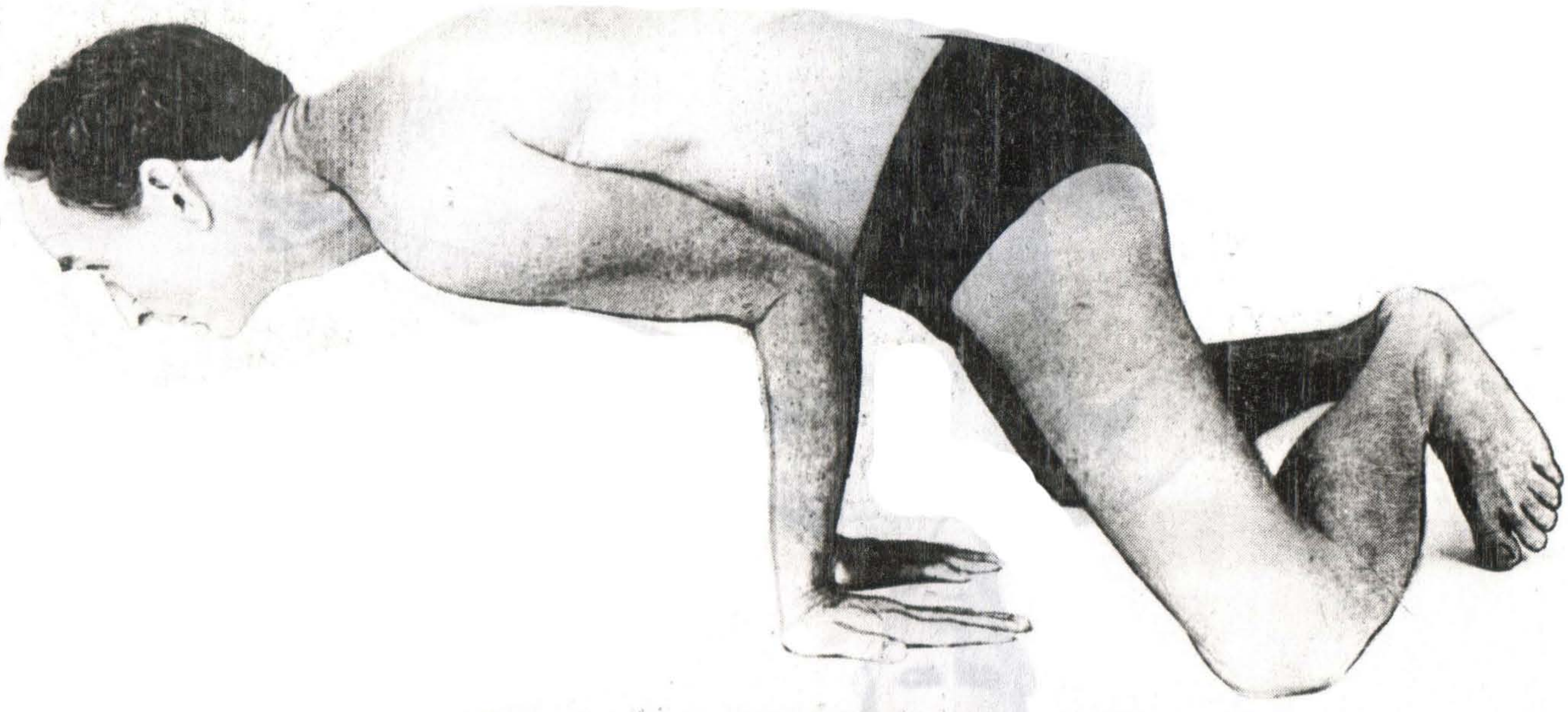

Foto 56 — A27 MAYURÂSANA (Fase inicial)

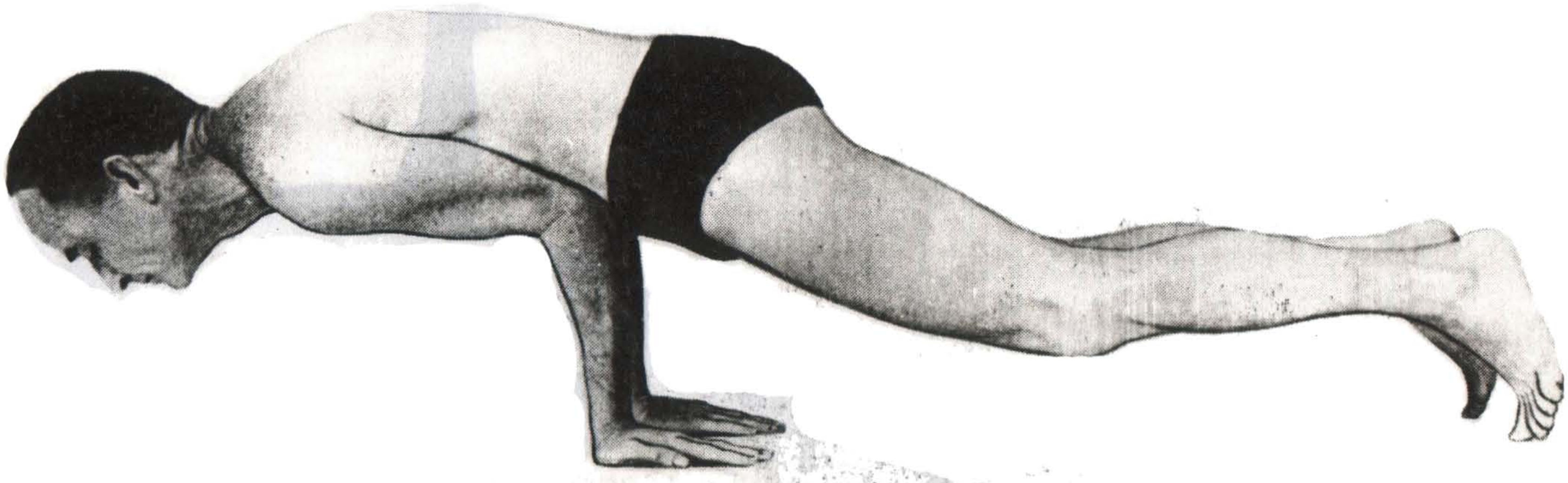

Foto 57 — A27 MAYURÂSANA (Fase intermediária)

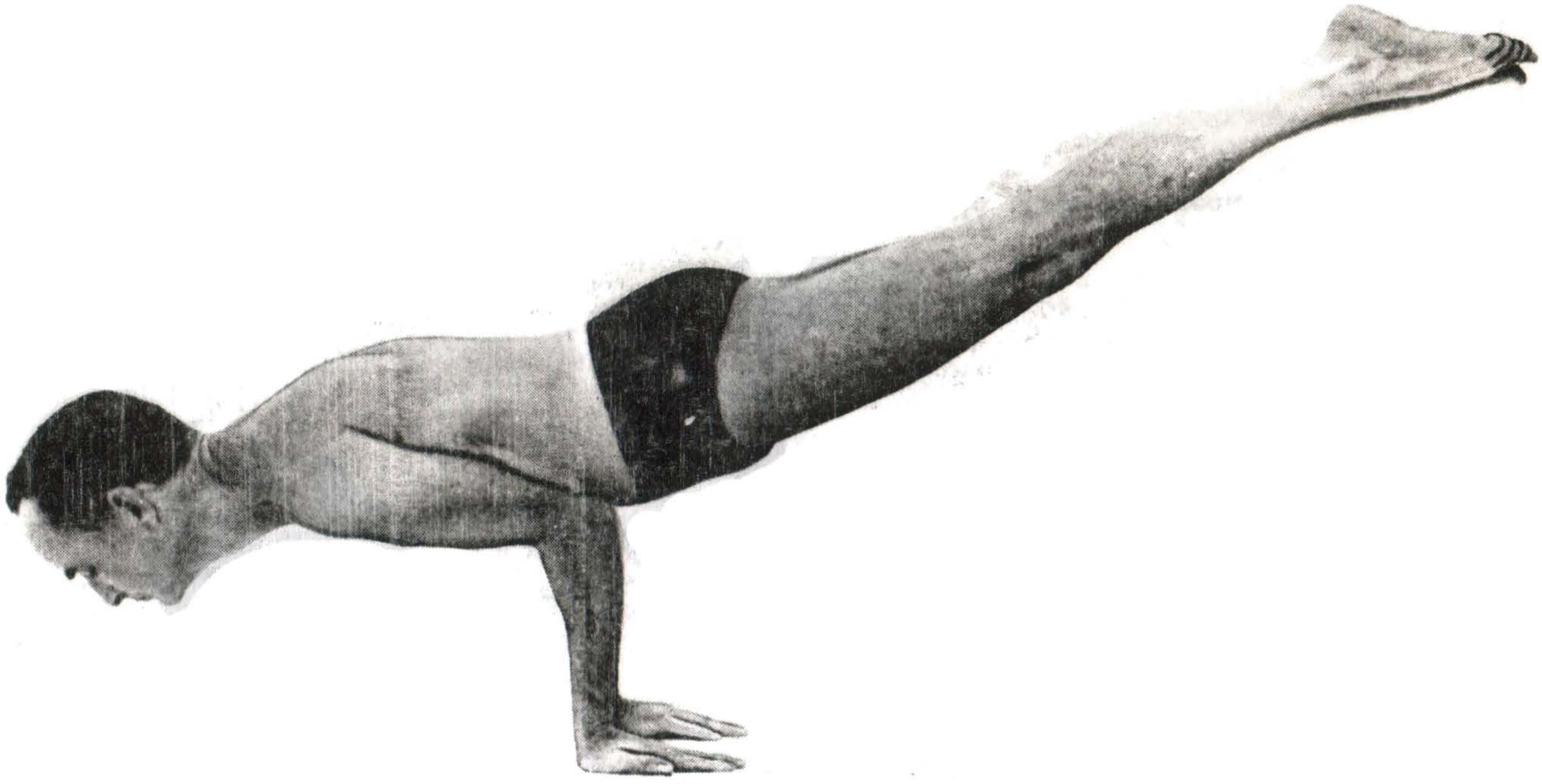

Foto 58 — 27 MAYURÂSANA (Fase final)

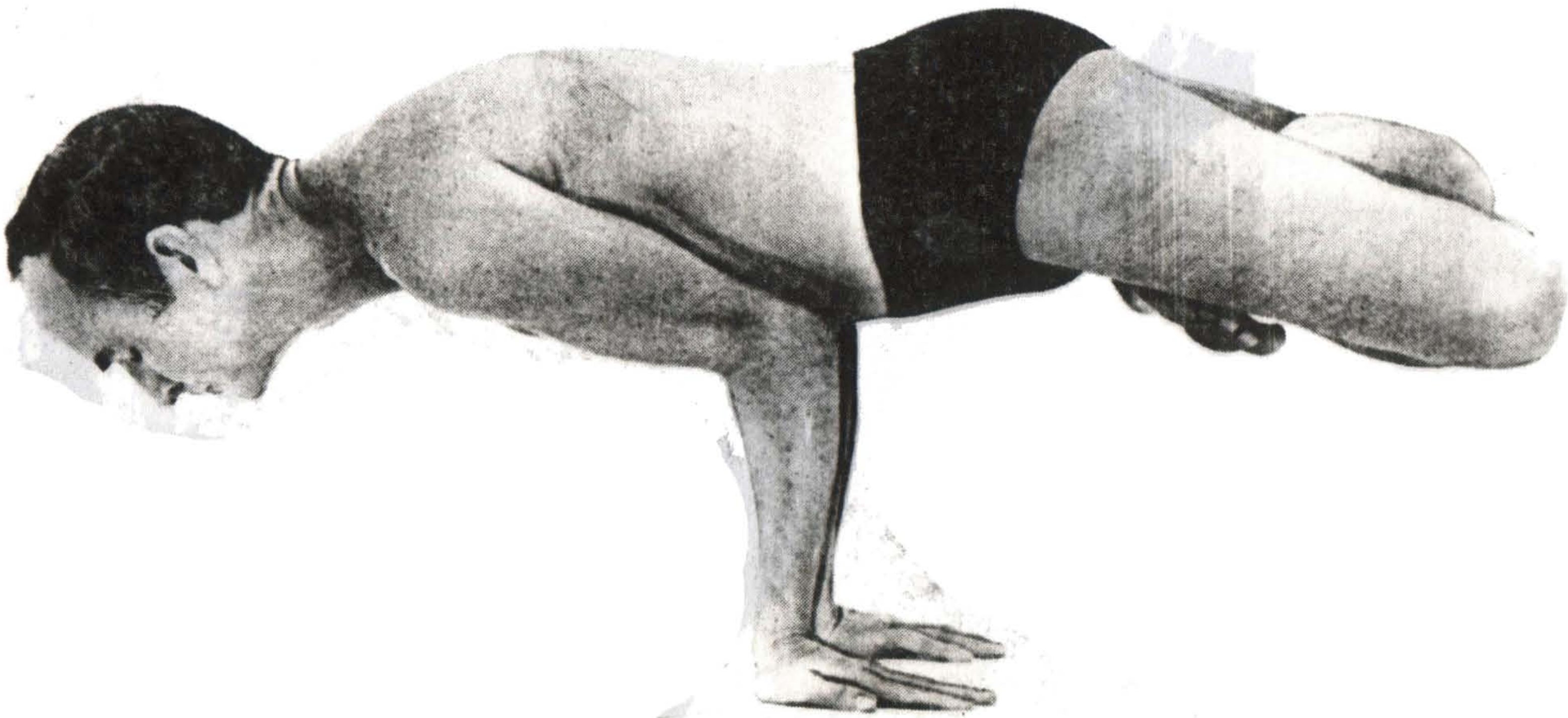

Foto 59 — A27a LOLÂSANA

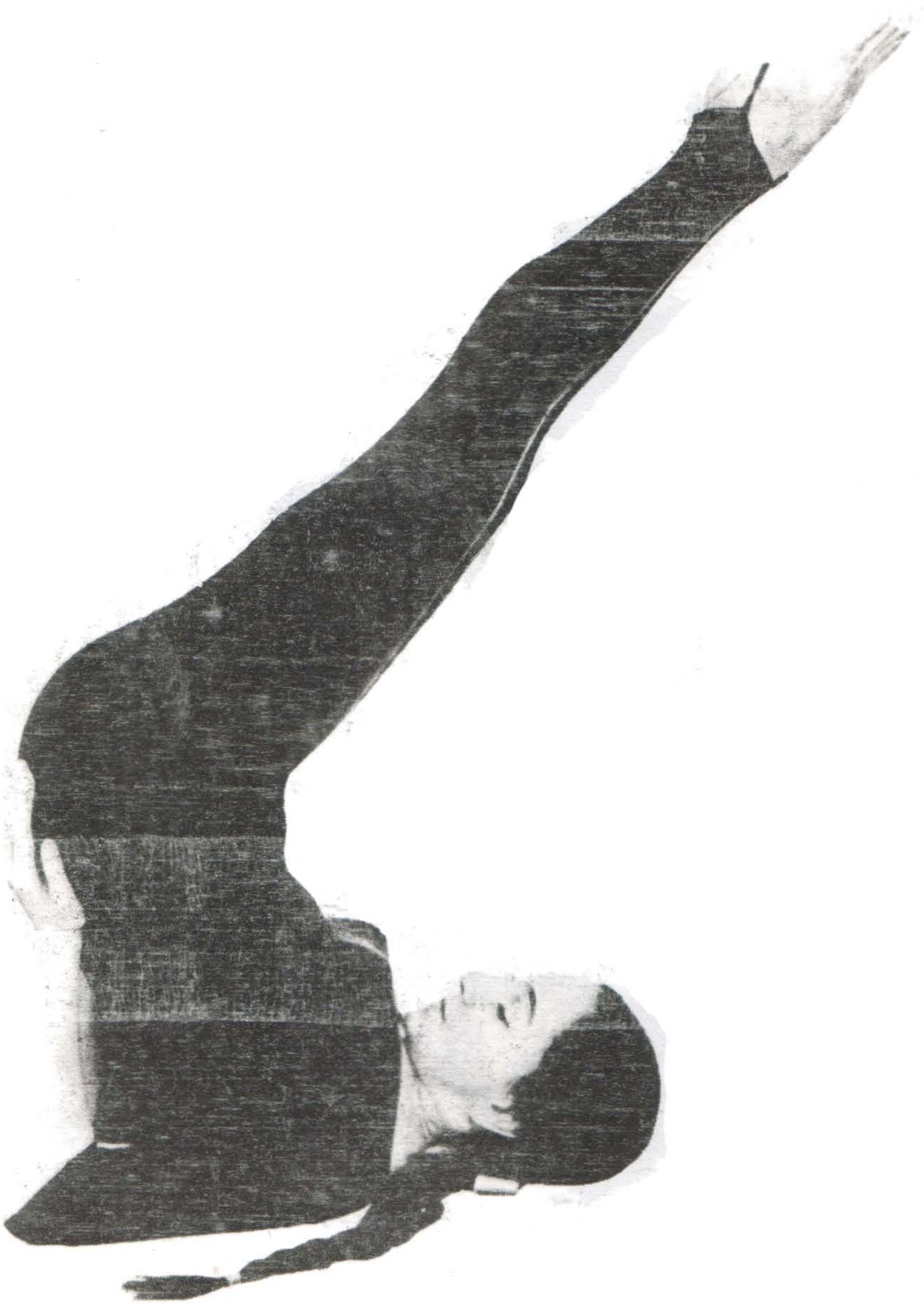

Foto 60 — A28 VIPARITA-KARANI

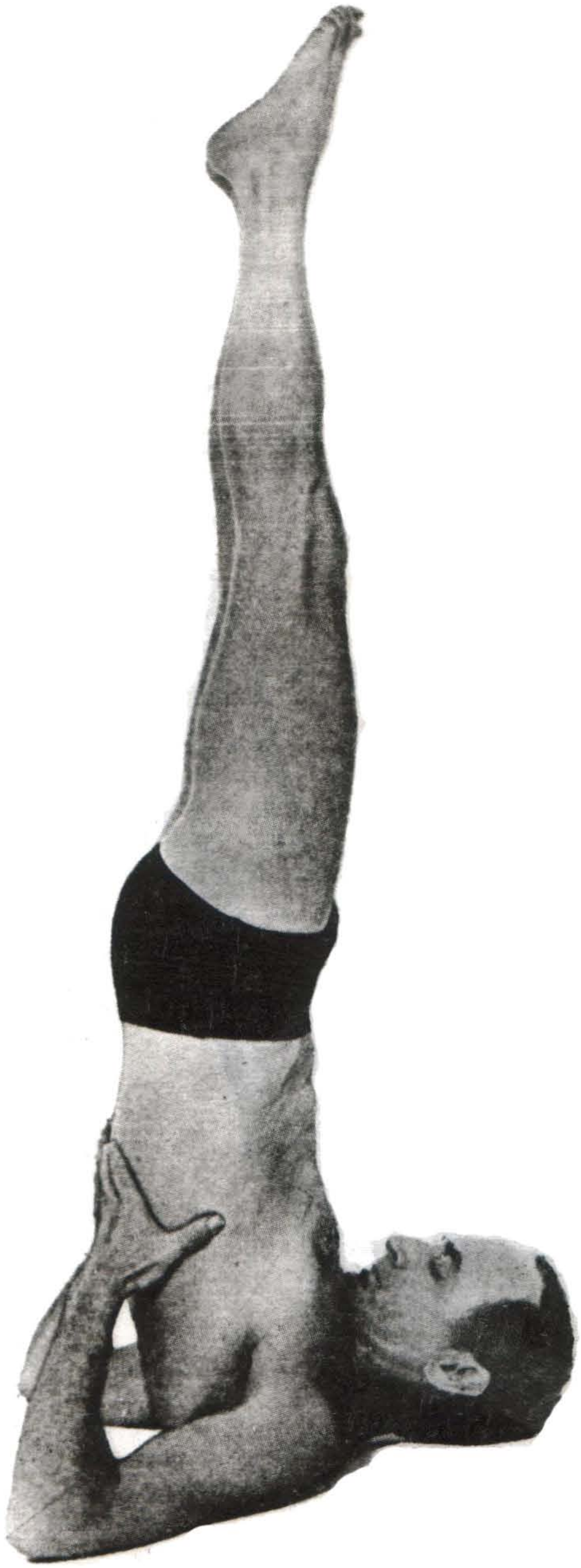

Foto 61 — A29 SARVANGÂSANA

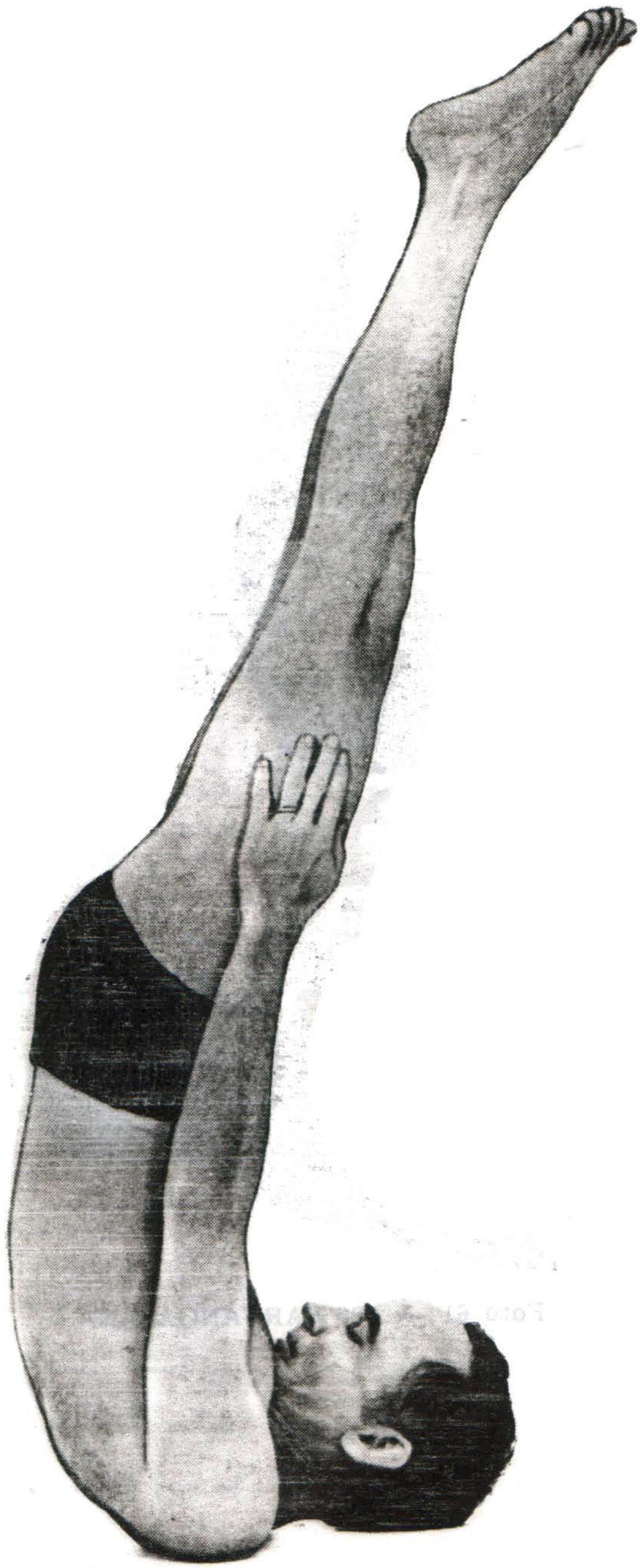

Foto 62 — A29a SARVANGÂSANA (Variação)

Foto 63 — A29b SARVANGÂSANA (Variação)

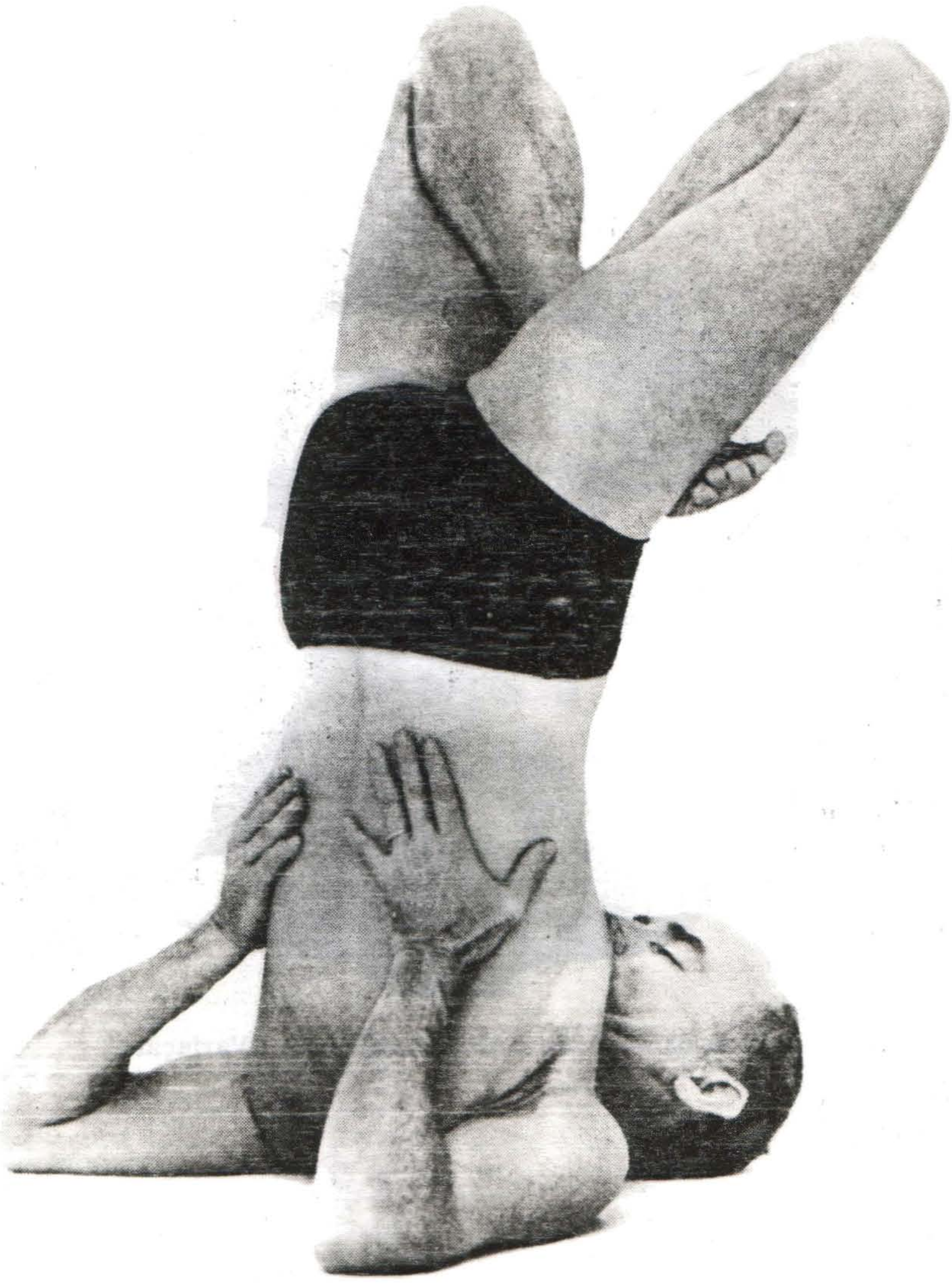

Foto 64 — A29c SARVANGÂSANA (Variação)

Foto 65 — A29d SARVANGÂSANA (Variação)

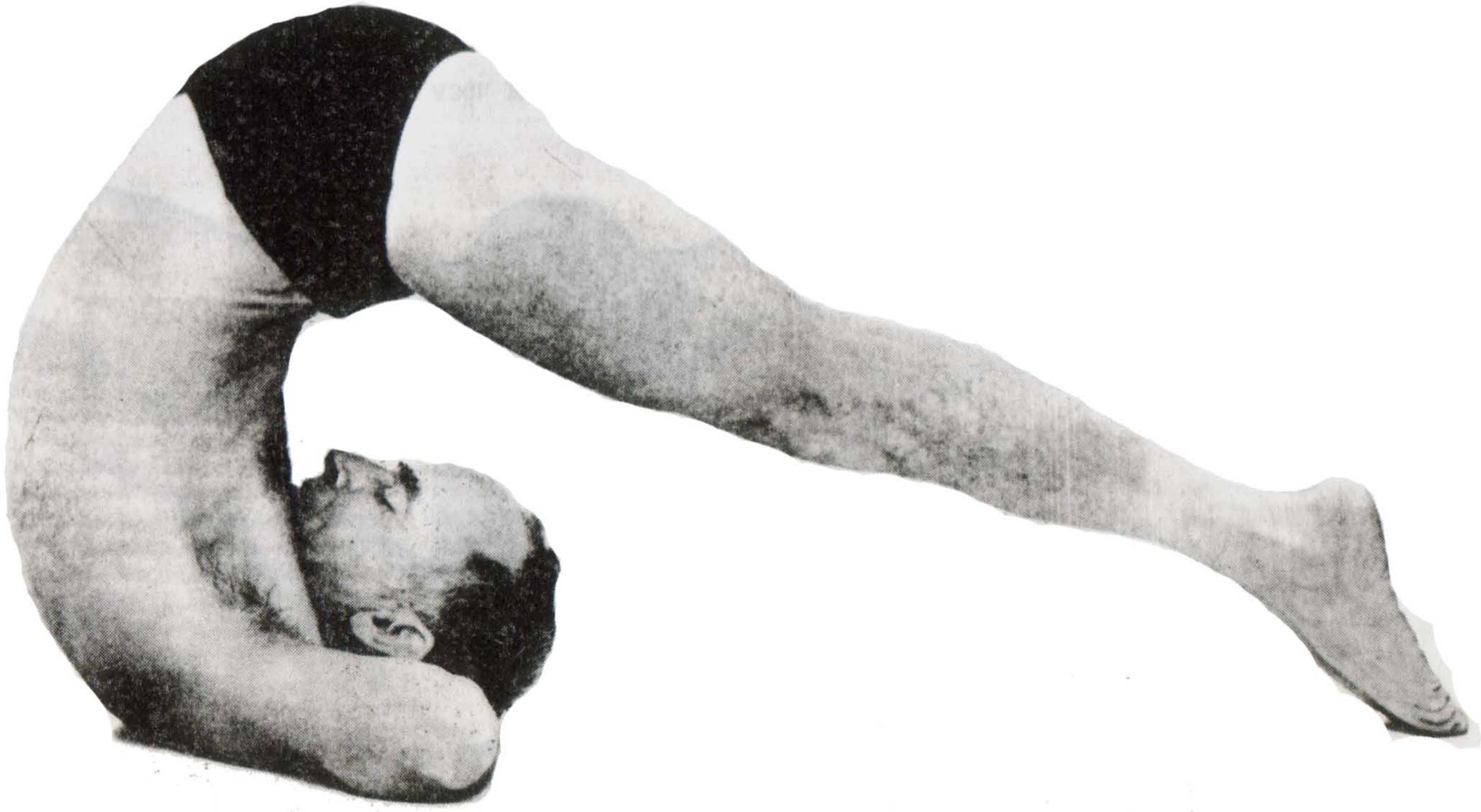

Foto 67 — A30 HALÂSANA (Fase final)

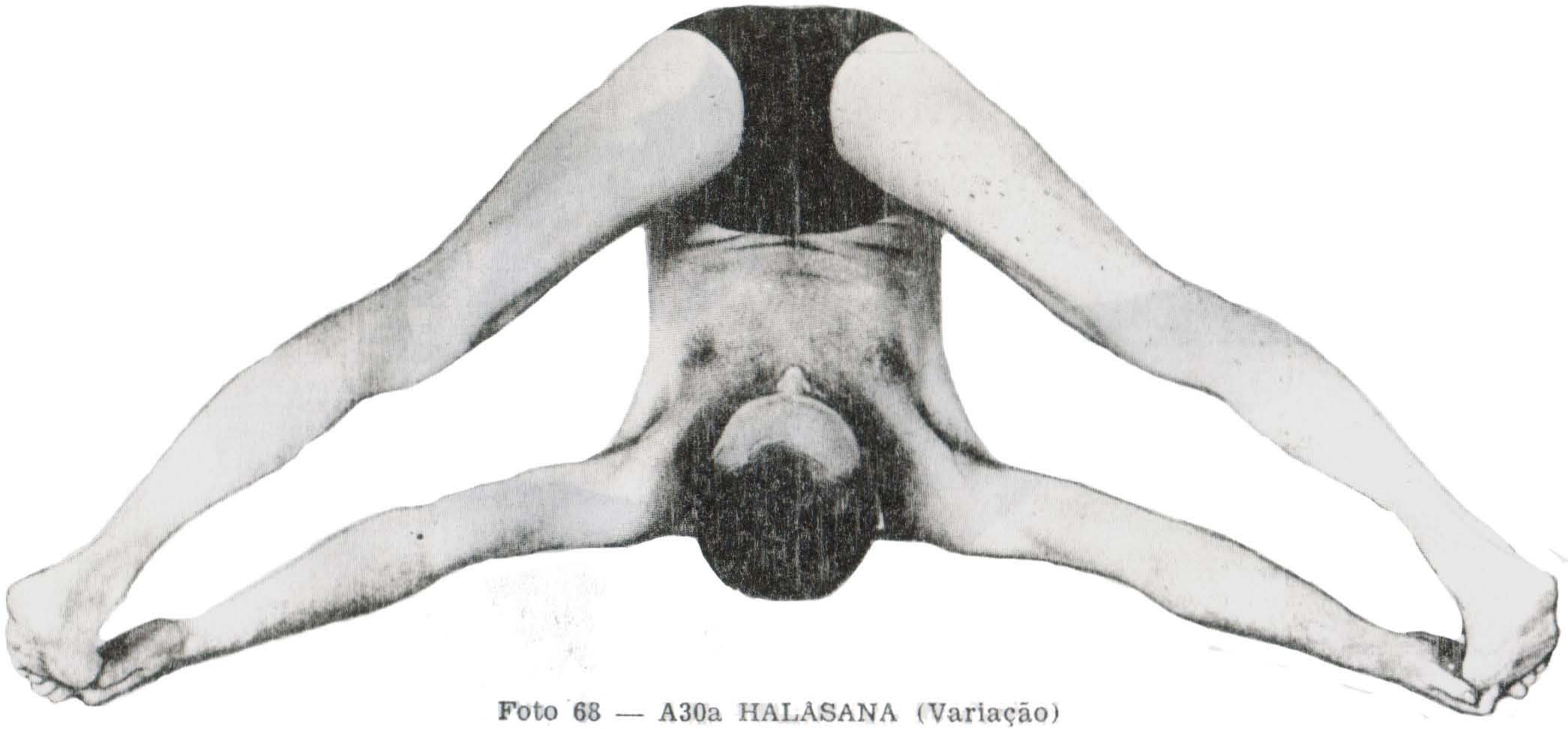

Foto 68 — A30a HALÂSANA (Variação)

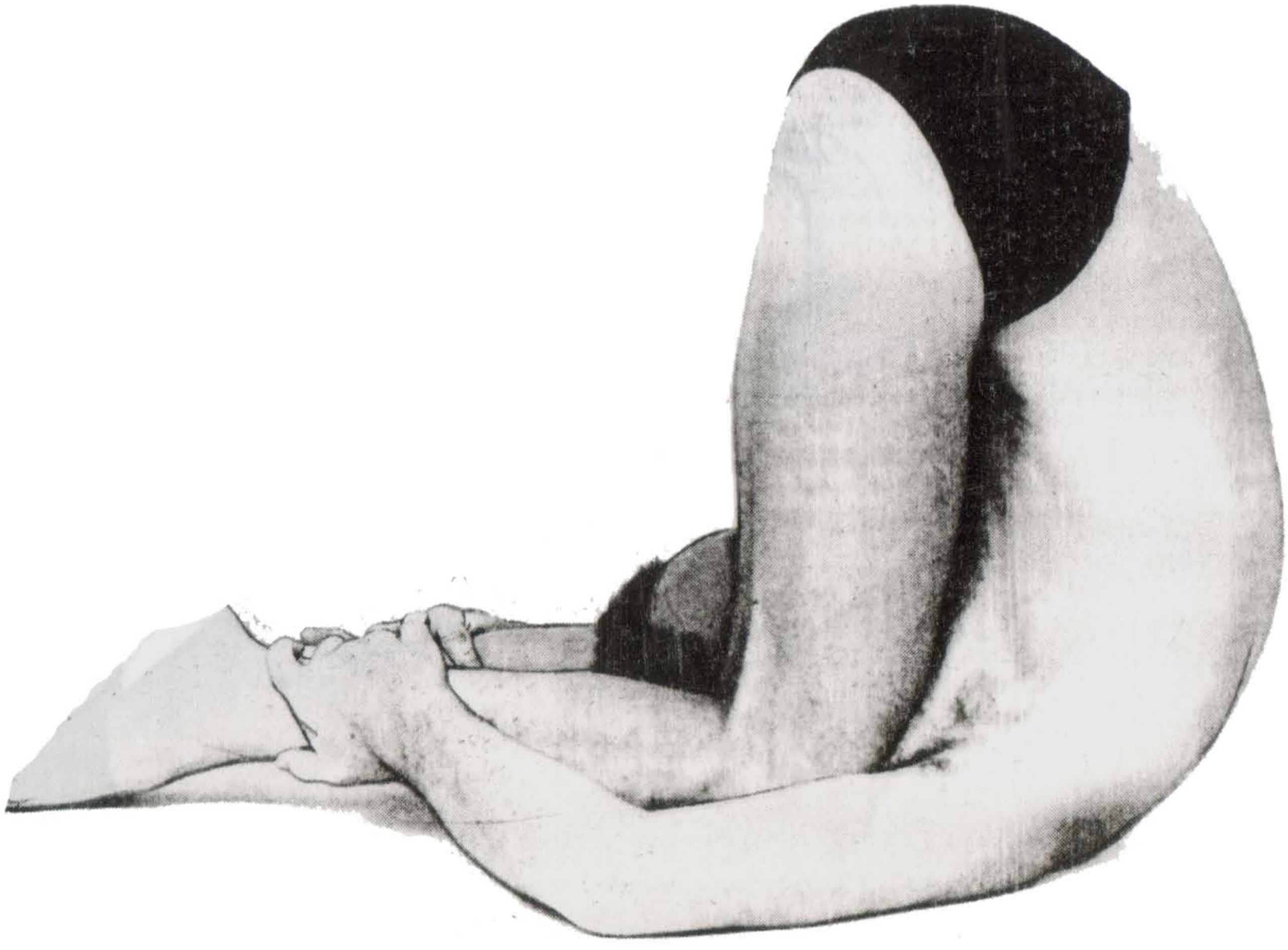

Foto 69 — **A30b HALÂSANA**

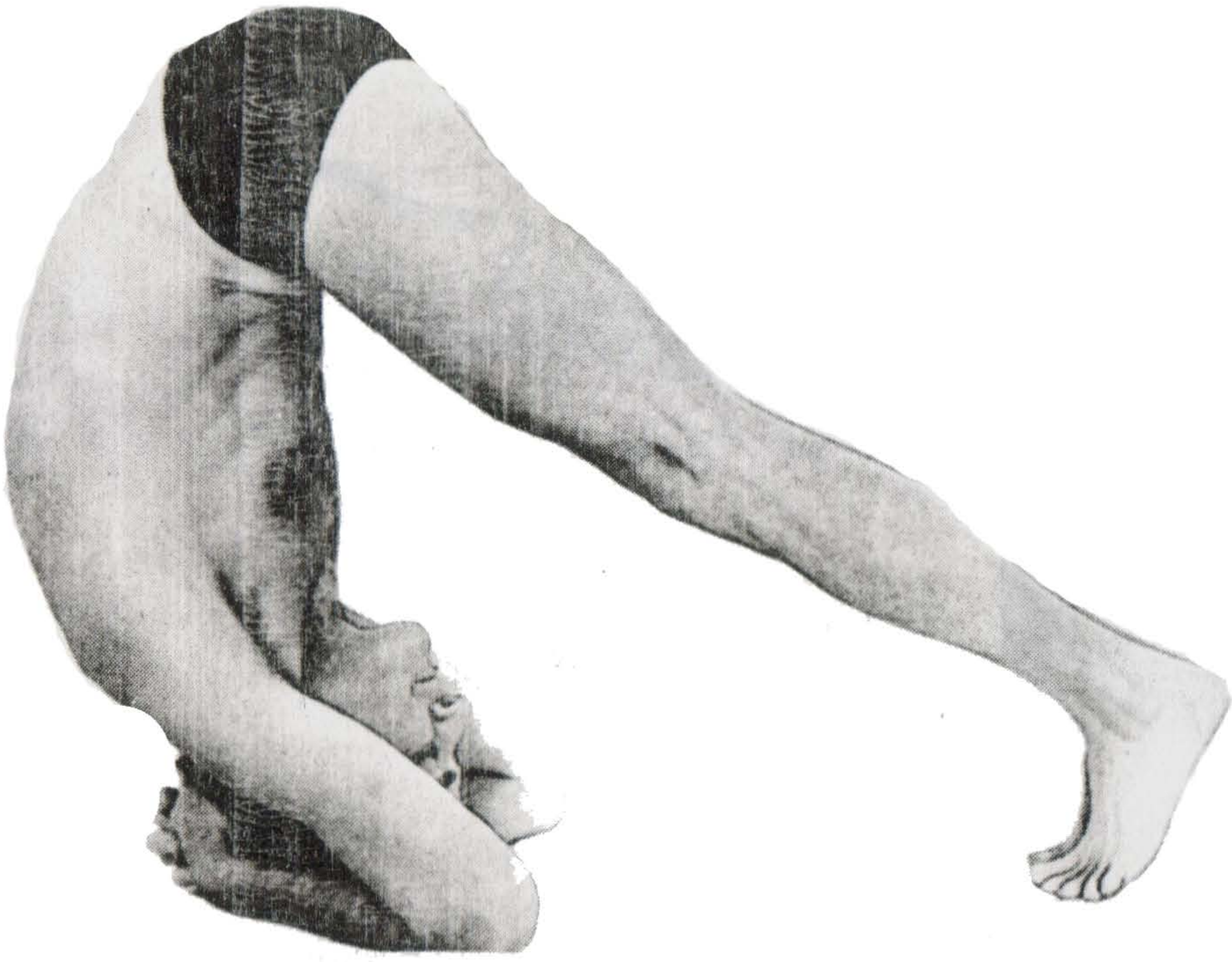

Foto 70 — A31 ARDHA-SHIRSHASANA (Delfim)

Foto 71 — A32 SHIRSHÂSANA (Fase intermediária)

Foto 72 — A32 SHIRSHÂSANA (Fase final)

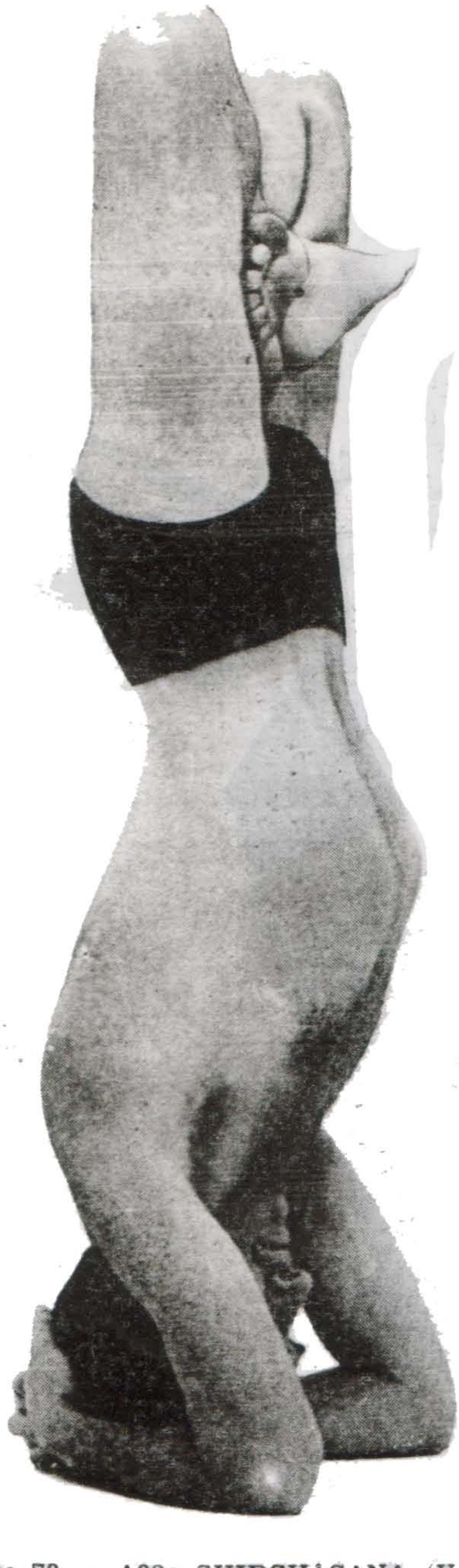

Foto 73 — A32a SHIRSHÂSANA (Variação

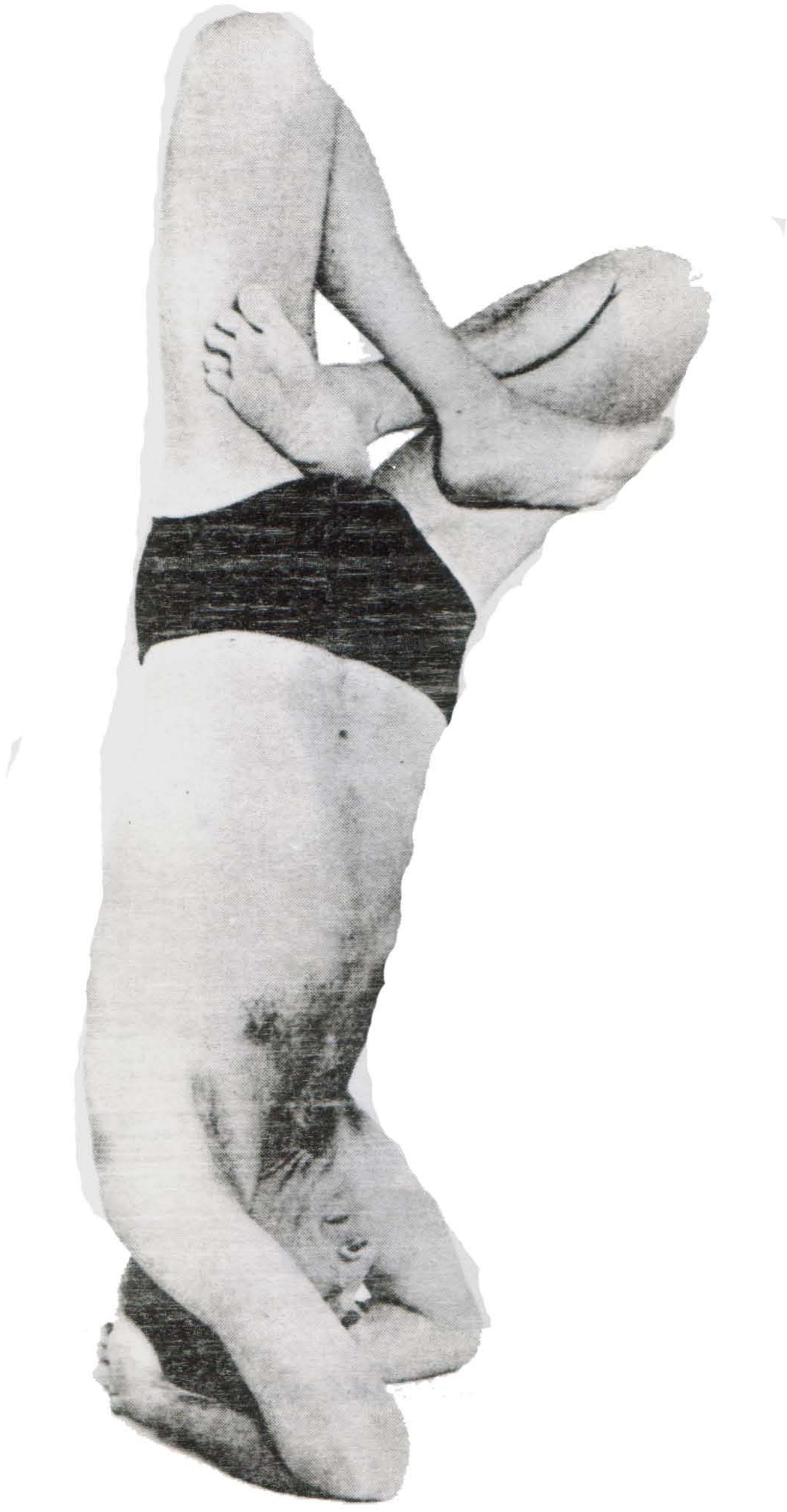

Foto 74 — A32b SHIRSHÂSANA (Variação)

Foto 75 — A32c SHIRSHÂSANA (Variação)

Foto 76 — E1 SIMHÂSANA

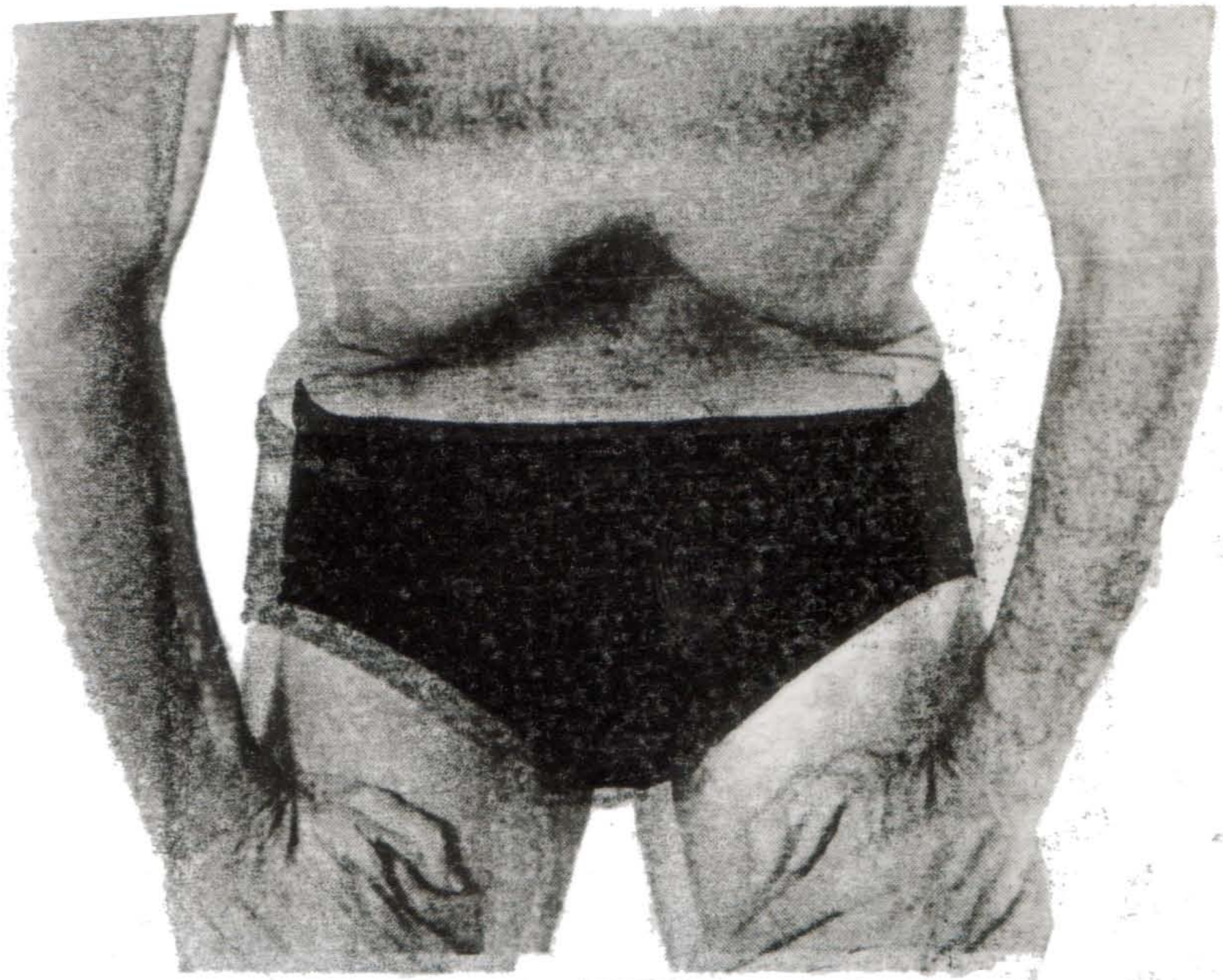

Foto 77 — E2 UDDIYÂNA-BANDHA

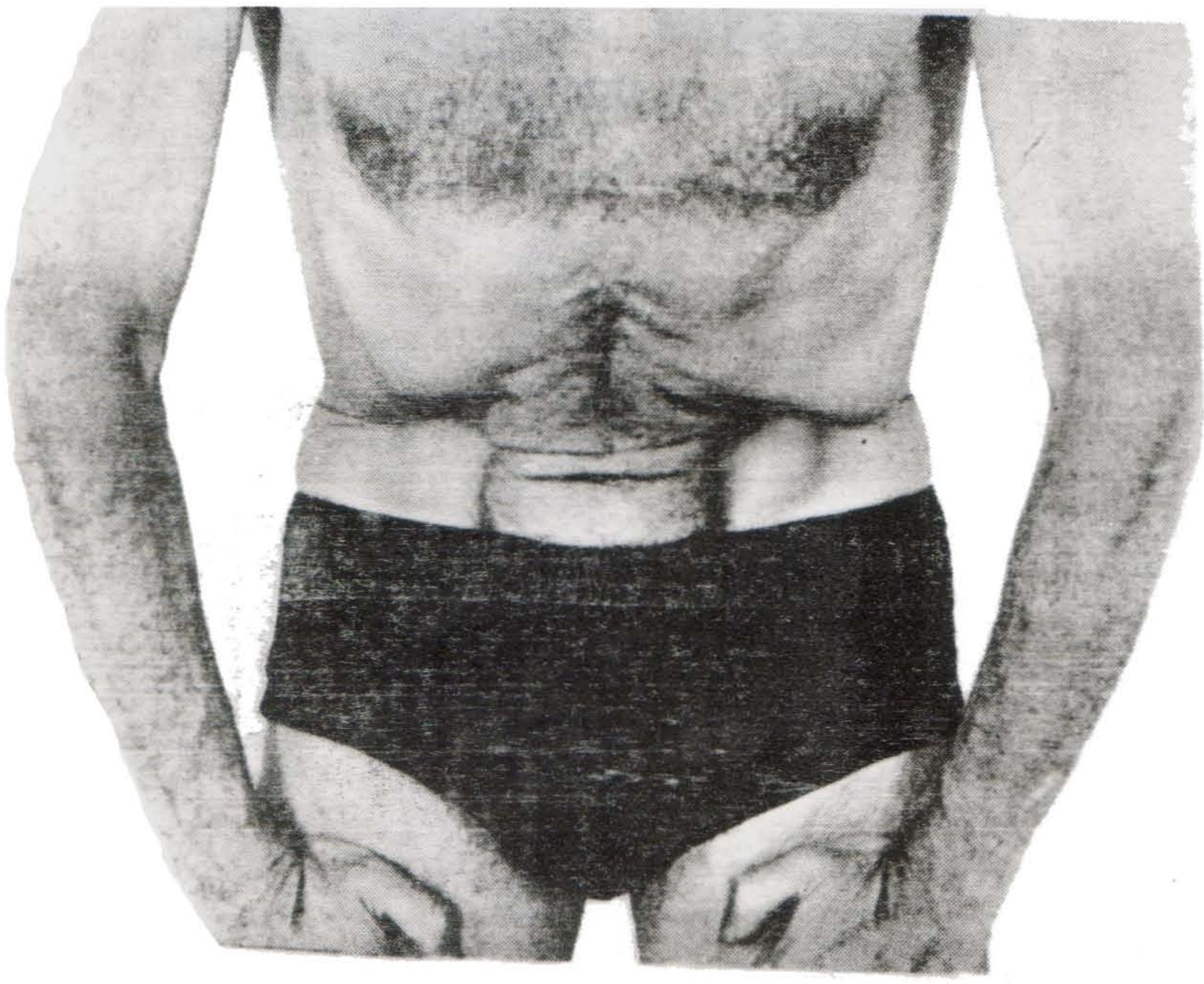

Foto 78 — E3 NAULI

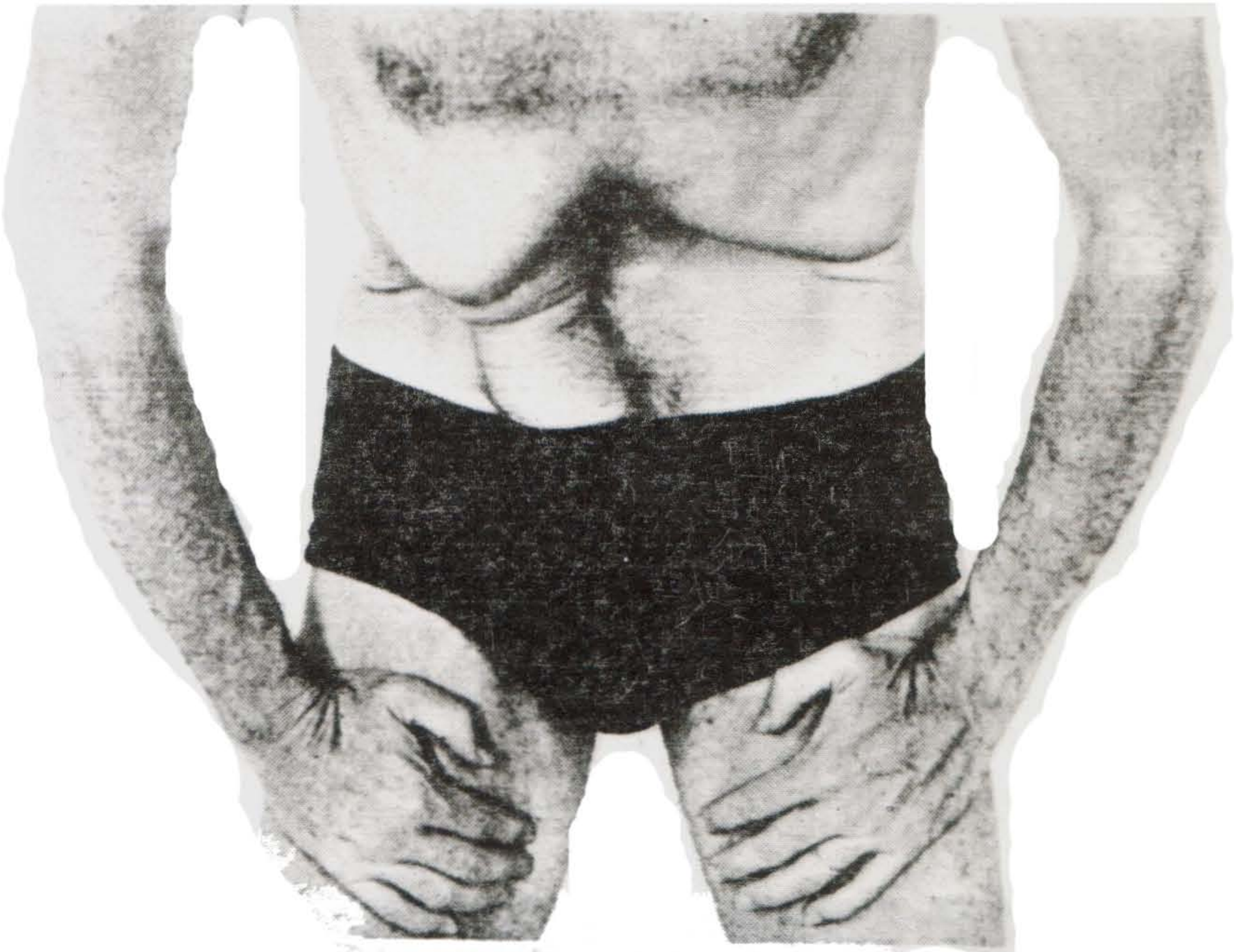

Foto 79 — E3 AULI

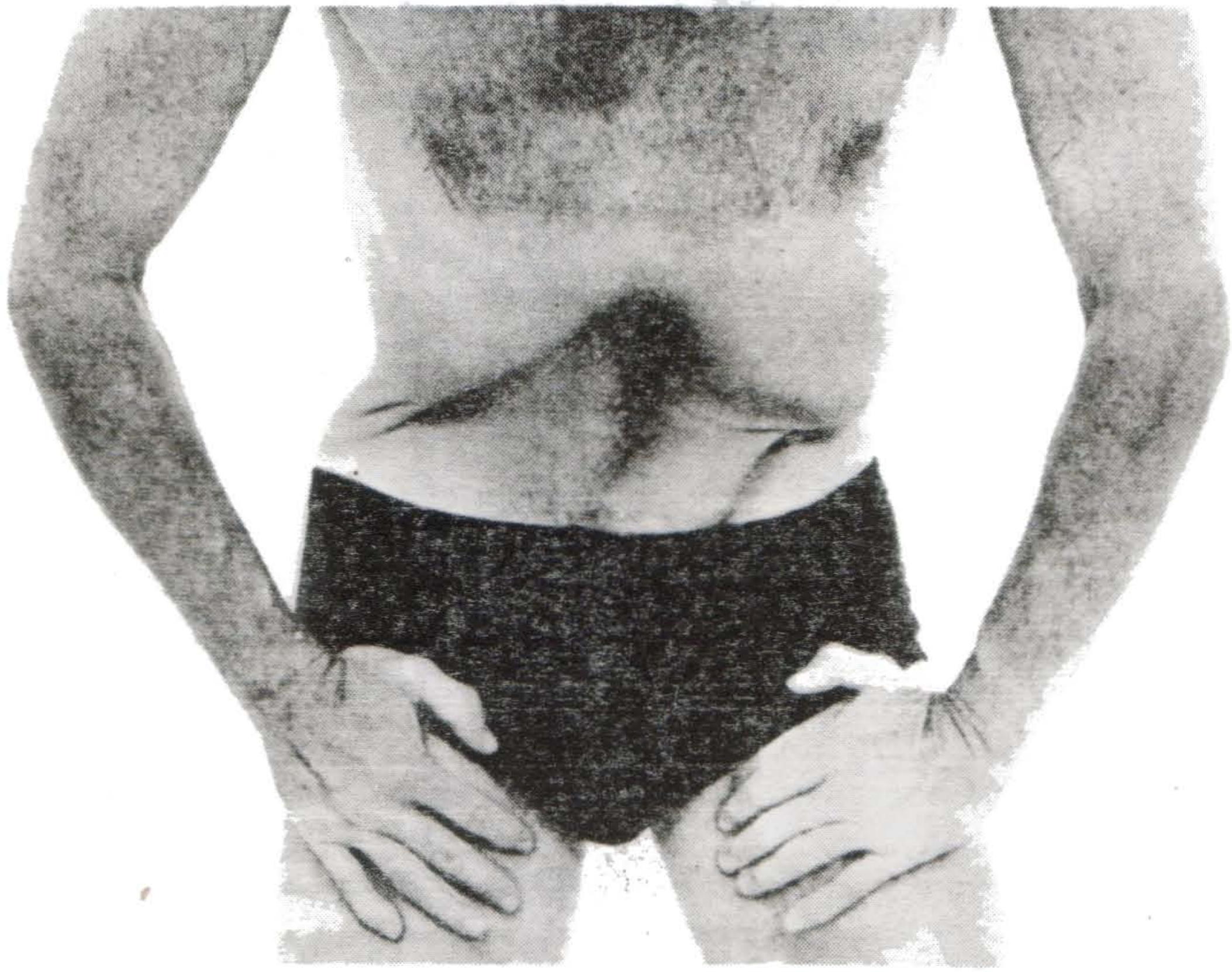

Foto 80 — E3 NAULI

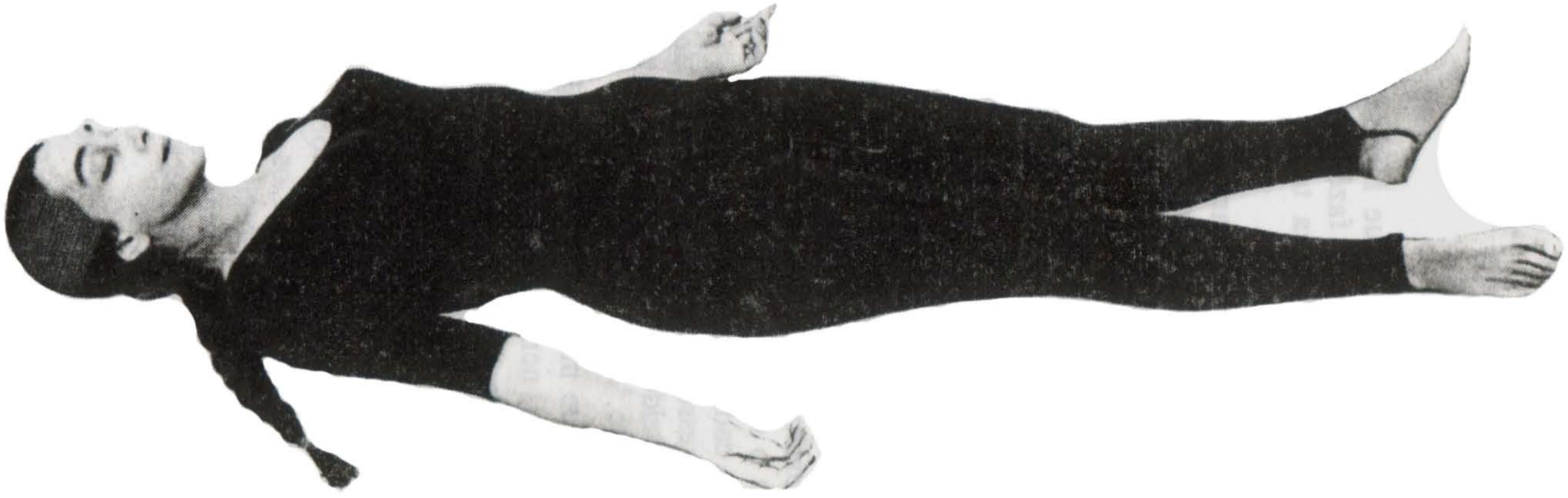

Foto 81 — **E6 SHAVÂSANA**